

# al falah <sup>Malang</sup>

Sahabat Keluarga Islami

## KONSULTASI AGAMA

Awali dengan  
*Basmallah*

## PARENTING

Membimbing  
Ananda Tipe  
Kinestetik

## BISNIS

*Law of  
Growth*

# PERTANDA DIBALIK BENCANA

**YDSF**  
Yayasan Dana Sosial al-Falah  
Malang

**10**  
GREAT  
IMPACT

MAJALAH  
DONATUR  
YDSF  
MALANG

EDISI  
FEBRUARI  
2019

Jumlah  
Donatur Rutin  
**6506**  
siapa menyusul?

Rekening donasi: BNI Syariah: 5757000004 (yatim), 5857000000 (zakat), BNI Syariah: 5757585855 (infaq), BTN Syariah: 7061002216, BCA: 0113217771, Muamalat: 7110029306, BSM: 7732773279, CIMB Niaga: 860002762400 (infaq/kemanusiaan)

# Semakin Membantu Orang Lain Semakin Maju

Oleh: Agung Wicaksono, ST  
(Direktur YDSF Malang)



Foto: Syf

Banyak sebagian di antara orang di sekitar kita mungkin saat ini kondisinya tidak seberuntung kita. Apakah mereka sedang di uji dengan sakit, hutang, biaya hidup, bangkrut atau kekurangan harta. Semua sangat mungkin akan dipergilirkan oleh Allah Swt.

Siapa sih manusia yang tidak mengalami ujian dan cobaan dalam kehidupannya. Apalagi dalam menjalankan usaha, ujian naik turun itu menjadi suatu hal yang berulang terjadinya. Ketahuilah setiap hamba Allah pasti mengalami masalah, mengalami keduakaan maupun kesukacitaan, tidak ada satupun yang terlepas dari seleksi Allah. Ujian dan cobaan kepada hamba Allah tersebut untuk menguji siapa yang lebih baik amalnya.

Oleh karenanya judul tulisan di atas saat ini saya jadikan semacam dogma bagi saya pribadi dan keluarga. Saya harus meyakini bahwa membantu orang lain tidaklah harus menunggu harta melimpah, justru ketika berada dalam kondisi kekurangan kemudian kita bisa membantu orang lain dari apa yang kita miliki maka ada sesuatu yang berbeda dalam hati. Mungkin kita bisa merasa puas karena masih bisa membantu orang lain, atau bahkan kita juga bisa merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain.

Dalam sebuah riwayat hadis, Abu Hurairah meriwayatkan bahwa Rasulullah SAW bersabda, *"Barangsiapa yang membantu menghilangkan satu kesedihan (kesusahan) dari sebagian banyak kesusahan orang mukmin ketika didunia maka Allah akan menghilangkan satu kesusahan (kesedihan) dari sekian banyak kesusahan dirinya pada hari kiamat kelak.*

*Dan barangsiapa yang memberikan kemudahan (membantu) kepada orang yang kesusahan, niscaya Allah akan membantu memudahkan urusannya didunia dan di akhirat. Dan barangsiapa yang menutup aib orang muslim, niscaya Allah akan menutup aibnya dunia dan akhirat. Sesungguhnya Allah akan selalu menolong seorang hamba selama dia gemar menolong saudaranya".* (HR. Muslim)

Hadis ini harus bisa menjadi motivasi buat kita bersama, bahwa ketika kita memiliki kebiasaan untuk membantu orang lain baik dalam keadaan lapang maupun sempit, Allah akan memudahkan urusan kita baik di dunia maupun di akhirat. Semakin membantu orang lain semakin maju. Wallaahu a'lam bisshowab.



|    |                      |
|----|----------------------|
| 4  | Bahasan Utama        |
| 7  | Komentar Donatur     |
| 8  | Sahabat Alfalah      |
| 10 | Gizi                 |
| 12 | Konsultasi Agama     |
| 14 | Konsultasi Psikologi |
| 16 | Sirah Nabawi         |
| 18 | Kajian               |
| 21 | Kekinian             |
| 22 | Doa                  |
| 24 | Parenting            |
| 26 | Program Corner       |
| 28 | Konsultasi Kesehatan |
| 29 | Pernik Sedekah       |
| 30 | Manajemen Hati       |
| 31 | Hadis                |
| 32 | Memasak              |
| 33 | Laporan Keuangan     |
| 34 | Agenda               |
| 38 | Impresi              |
| 39 | Gemicik              |
| 40 | Bisnis               |
| 43 | Superkids            |



4 | BAHASAN UTAMA

## Pertanda di Balik Bencana dan Musibah



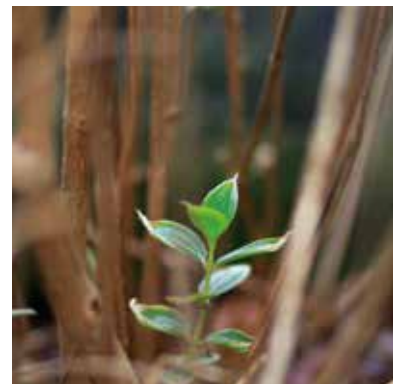
10 | KONSULTASI AGAMA

### Awali dengan *Basmallah*



24 | PARENTING

### Membimbing Ananda Tipe Kinestetik



40 | BISNIS

### *Law of Growth*

YDSF Malang, Lembaga Amil Zakat Nasional sesuai S.K Menteri Agama No.524 Tahun 2016, NPWP 02.807.974.7-623.000 | PEMBINA: ketua: Prof. dr. Moh Arief, M.PH, anggota: Prof. Mahmud Zaki, Msc, Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc. MA, Drs. Dasuki, Drs. Hamid Syafei | PENGAWAS: ketua: Hanief Zam-zam, S.E.M.M anggota: Muhammad Hadi, H. A. Farid Khamidi, Lc. | PENGURUS: ketua: Dr. Agus Chairul Anab, SpBs, bendahara: H. Asmualik, ST. | PIMPINAN UMUM: Agung Wicaksono, ST., | PELAKSANA REDAKSI: Anggi, editor bahasa: Ahmad Husni, Anggi, staf wartawan & fotografer: Syifa, distribusi: Nur Hidayat, Hudi, Awaludin, Bagus, Ito, Igun, Sholeh A., layouter: Fiki Ahmadi, ilustrator: Syifa, Nugraha, Anggi, | PENERBIT: Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang, alamat redaksi: Jl. Kahuripan 12 Malang, telp 0341-340327, 081333951332, fax 0341-340349, kantor kas Singosari: Jl. Kertanegara 1C Singosari Malang, telp 081259477026, email: ydsfmalang@yahoo.co.id, facebook: ydsf\_malang, website: www.ydsf-malang.or.id.

# Pertanda di Balik Bencana dan Musibah

Oleh: Ustad Ir. H. Misbahul Huda, MBA

Motivator, Pembicara Nasional, Penulis, Founder Rumah Kepemimpinan Indonesia dan Ketua Dewan Pembina ISMII Jatim

“Teringat sebuah lagu yang kira-kira liriknya begini, *mengapa di tanahku terjadi bencana*. Lagu yang berjudul berita kepada kawan karya Ebith G. Ade ini sangat relevan sekali dengan kejadian yang beberapa bulan ini telah banyak terjadi di negeri kita,” ujar Ir. H. Misbahul Huda, MBA. Berbagai macam bencana dan musibah datang silih berganti di beberapa wilayah di Indonesia. Melalui pertanyaan yang terpapar dalam lirik lagu ini, Allah sudah menjawab dalam Al Quran surat Ar Rum ayat 41 yang artinya, *“Telah nampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan karena perbuatan tangan manusia, supaya Allah merasakan kepada mereka sebahagian dari (akibat) perbuatan mereka, agar mereka kembali (ke jalan yang benar).*”

Dalam ayat ini Allah mencoba menegaskan kembali bahwa semua bencana yang terjadi tidak lain adalah karena akibat dari perbuatan tangan manusia. “Tangan-tangan manusia disini bisa berarti adalah kekuasaan, kewenangan, perbuatan fisik, maupun syahwat manusia,” jelasnya. Namun persoalannya kemudian, ketika kebanyakan dari kita mendapati ayat ini, ternyata banyak juga yang masih mengelak, berkelit dan menghindar.” Mereka kemudian mengatakan bahwa yang penting bukan mereka yang melakukan kerusakan, bukan mereka yang melakukan maksiat dan dosa-dosa,” ungkap Misbah.

Padahal jawaban seperti ini belum cukup aman karena dibalik jawaban ini ternyata terdapat unsur pembiaran. pembiaran terhadap apa? Terhadap kemaksiatan dan kezoliman yang terjadi. Lalu mereka tak kuasa untuk mencegah atau menghentikan dan kemudian bersikap acuh lalu berkilah bahwa yang penting bukan mereka yang melakukannya. “Pembiaran inilah yang kemudian



Foto: Syf

bisa mengundang azab Allah," tegasnya.

Misbah kemudian melanjutkan penjelasannya dengan mengutip sebuah hadis yang berbunyi, *"Apabila zina dan riba telah tampak nyata dalam suatu kaum, maka mereka benar-benar telah menghalalkan adzab Allah terhadap diri mereka"*. Kemudian di Quran surat Al Anfal ayat 25, Allah juga berfirman, *"Dan peliharalah dirimu daripada azab yang bukan hanya menimpa orang zalim di kalangan kamu saja dan ketahuilah Allah amat keras siksa-Nya."*

Hadis dan ayat tersebut menyiratkan bahwa siksaan atau azab yang ditimpakan Allah sebagai balasan atas kezaliman yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok kecil orang tidak saja menimpa si pelaku kezaliman, tetapi bisa juga menimpa orang-orang lain yang tidak bersalah atau tidak terlibat dalam kezaliman tersebut. Orang-orang yang tidak bersalah sering harus turut menanggung penderitaan yang timbul sebagai azab atas kezaliman yang dilakukan orang lain.

Kenapa azab jatuh kepada seluruh penduduk padahal tidak semuanya mempraktekkan zina dan riba? Jawabnya karena kedua dosa besar itu tidak mungkin bisa dipraktekkan secara demonstratif di tengah-tengah mereka kecuali jika keduanya dibiarkan terjadi tanpa ada yang mencegah. Dalam kondisi inilah Allah menurunkan azab untuk mereka semua, baik yang melakukan kemaksiatan maupun orang-orang yang membiarkan kemaksiatan itu terjadi di bawah pengetahuan mereka. Maka, isi hadits ini selaras dengan sabda Rasulullah saw, yang diriwayatkan oleh Imam Ahmad

*"Sesungguhnya, apabila manusia melihat orang yang berbuat zalim, kemudian mereka tidak mencegahnya, maka hampir-hampir Allah hendak meratakan hukumanNya kepada mereka"*.

Lantas bagaimana cara untuk menyelamatkan diri kita dari ancaman azab Allah yang bisa jadi menimpa diri kita? Itu bisa dimulai dengan kita harus memiliki *aware*

yakni kesadaran bahwa kita tidak boleh membiarkan kemaksiatan atau kezoliman terjadi disekitar kita dan kebanyakan dari kita hanya sebatas dari lisan dan hati. Ceramah-ceramah dan hanya sedikit yang melalui *action*.

Karena sesungguhnya yang paling bertanggung jawab untuk bisa mencegahnya adalah penguasa negeri yakni pemerintah. Kenapa demikian? Karena menurut hadits yang berbunyi, *"Barang siapa di antara kalian melihat suatu kemungkaran hendaklah ia mengubah dengan tangannya; jika tidak mampu, maka dengan lisannya; jika ia masih tidak mampu, maka dengan hatinya dan itu adalah selemah-lemahnya iman."* (HR. Muslim).

Dalam *pareto*, hadits ini 80% efektif kekuatannya. Ada beberapa praktek nyata yang memang telah berhasil dilakukan melalui tangan penguasa yakni Walikota Surabaya yang begitu tegas memberantas kemaksiatan

di wilayah Doli. "Bahkan Bu Risma ini berani mati dengan setiap nahi munkar yang ia lakukan," ungkap Misbah. Di lain wilayah ada gubernur DKI Jakarta yang dengan kekuasaannya mampu membereskan Alexis dan Diamond yang katanya tak tersentuh aparat. "Kalo misal FPI yang berdemo, kira-kira selesai atau malah ribut dengan preman-preman di sana? Pasti ribut dan nggak selesai. Melalui

Gubernur, 2 pekan langsung beres. Beginilah seharusnya pemimpin, berani untuk memberantas kemaksiatan dan kezoliman," jelasnya.

Maka di tahun Politik ini, saya berpesan pada siapapun untuk bisa memilih pemimpin yang tidak hanya beragam islam, tetapi juga memihak kepentingan umat islam dan lebih tegas lagi, berani untuk amar makruf nahi munkar. Karena sekali lagi, yang paling bertanggung jawab dalam proses pencegahan dan pemberantasan kemaksiatan serta kezoliman dalam skala besar adalah sang pemimpin. Namun kita juga tak boleh berdiam diri saja, akan tetapi juga turut serta mengambil peran dalam mendukung pemerintah kita untuk menyelamatkan negeri kita dari bencana dan musibah dengan cara tidak membiarkan kemaksiatan terjadi disekitar kita.

**"Apabila zina dan riba telah tampak nyata dalam suatu kaum, maka mereka benar-benar telah menghalalkan adzab Allah terhadap diri mereka"**



# Persiapan BPBD Malang dalam Menghadapi Bencana

Oleh: Sadono Irawan, S.Sos  
Kepala Seksi Pencegahan BPBD Malang



Foto: Dok. Pribadi

Di wilayah kabupaten Malang terdapat beberapa ancaman bencana yang berpotensi terjadi di wilayah diantaranya adalah erupsi gunung berapi, gempa bumi, tsunami, banjir, longsor, angin kencang atau puting beliung, dan kekeringan. Dalam beberapa ancaman tersebut ada beberapa wilayah yang memiliki wilayah merah contohnya terkait ancaman banjir di wilayah desa Sitiarjo Kecamatan Sumbelmanjing Wetan, erupsi gunung Kelud. terdapat beberapa desa di wilayah kabupaten 2 yang masuk dalam wilayah merah seperti Desa Pandansari Kecamatan Ngantang, tanah longsor di wilayah Kecamatan Kasembon, Ngantang, Pujon, Tirtoyudo, Ampelgading yang semua wilayah tersebut memang memiliki wilayah kelerengan.

Sesuai dgn UU no. 24 th 2007 ada 3 tahapan dalam

kegiatan penanggulangan bencana yaitu kegiatan pra bencana, darurat bencana dan pasca bencana. Oleh karena itu di organisasi BPBD (Badan Penanggulangan Bencana Daerah) Kabupaten Malang, terdapat 3 bidang yaitu:

- Bidang pencegahan dan kesiapsiagaan: Bergerak pada masa pra bencana diantara kegiatannya adalah melakukan mitigasi, sosialisasi, pelatihan kepada masyarakat, dunia pendidikan maupun kepada aparatur.
- Bidang kedaruratan dan logistik: Bergerak pada saat keadaan darurat terjadi. Dimulai pada masa siaga darurat, tanggap darurat sampai dengan transisi darurat ke pemulihan.
- Bidang rehabilitasi dan rekonstruksi: bergerak pada saat keadaan darurat telah berakhir dengan melaksanakan kegiatan membangun kembali infrastruktur yg rusak menjadi lebih baik dan lebih aman (build back better and saver) termask kegiatan rehabilitasi terhadap perekonomian masyarakat yg rusak krn bencana.

BPBD Kabupaten Malang telah melakukan penyusunan dokumen kajian risiko bencana untuk melihat seberapa besar ancaman yang kemungkinan terjadi dan luasan terpapar oleh bencana. Telah menyusun rencana kontijensi banjir Sitiarjo, erupsi Gunung Bromo, gempa dan tsunami. Selain hal tsb BPBD Kabupaten Malang juga telah membentuk Destana (Desa Tangguh Bencana) di 34 desa yg mempunyai ancaman bencana yang bertujuan untuk apabila terjadi bencana di wilayah tersebut, desa bersama warganya dapat *survive* terlebih dahulu menghadapi bencana yang terjadi, serta dapat melakukan koordinasi ke pemerintah daerah sebelum BPBD hadir di lokasi bencana untuk melaksanakan kegiatan tanggap darurat. BPBD Kabupaten Malang juga telah memasang rambu evakuasi tsunami dan erupsi Gunung Semeru serta membuat tembok penahan arus laut di wilayah pantai Tamban yang pada saat ini sangat dirasakan manfaatnya oleh masyarakat di pesisir pantai Tamban.

## Utamakan Sabar dan Iman dalam Menghadapi Bencana

Dafa Marcellino P.W. | Pelajar

"Musibah seringkali datang kepada manusia sementara terkadang manusia tidak menyadari datangnya bencana itu diakibatkan oleh dosa dosa manusia sendiri.

Kita perlu menyikapi datangnya bencana yang hadir kepada kita dengan sikap sabar, baik sabar dalam menerima maupun pada proses recovery. Sikap yang perlu kita tegakkan ketika mendapati musibah juga bisa dengan ihtisab yakni dengan terus mengkoreksi diri agar senantiasa mendapatkan ridho dan pertolongan Allah SWT.

Diantara persiapan yang dapat kita lakukan dalam rangka mengantisipasi datangnya musibah dapat diawali dari penguatan iman, karena orang yang beriman selalu dalam keadaan siaga sebelum akan terjadinya suatu yang membahayakan. Serta dengan iman yang kuat kita bisa tetap tabah dan ikhlas bahwa segala sesuatu datangnya dari Allah untuk menguji kita semua."

## Perbanyak Pemahaman Menghadapi Bencana

Nur Latifatuz Zawo

"Musibah yang silih berganti terus berdatangan beberapa waktu ini, bisa jadi sebuah cobaan atau ujian dari Allah SWT. Cobaan dan ujian ini diantaranya untuk menegur manusia yang sering berbuat dosa. Bencana yang datang juga bisa berarti sebagai sebuah peringatan akan kesalahan-kesalahan kita. Jika bencana menimpa keluarga kita, marilah kita senantiasa untuk berserah diri dan ikhlas untuk terus memohon tempat terbaik bagi mereka.

Dalam rangka mempersiapkan diri dan keluarga dalam menghadapi bencana, pertama-tama melaksanakan segala hal yang diwajibkan Allah dan yang disunahkan oleh nabi Muhammad SAW sebagai bekal untuk menghadap kembali. Selanjutnya kita harus terus belajar dan memahami ilmu-ilmu pengetahuan dalam menghadapi musibah / bencana."



## Bencana, Salah Satu Wujud dari Azab

Melvin | Designer

Foto: Asn

"Seringnya bencana dan musibah yang menimpa manusia bisa jadi itu merupakan sebuah azab. Setiap kali terjadi bencana alam, akan selalu ada orang-orang yang percaya itu azab, disamping itu juga bisa menjadi sebuah peringatan serta hukuman dari Tuhan. Musibah yang menimpa kita dan orang terdekat, hendaknya disikapi dengan bersabar dan senantiasa berserah diri pada Allah. Karena bencana merupakan sebuah musibah, maka harus kita siapkan diri dengan memperbanyak doa disetiap kali kita sholat, ditambah dengan memperbanyak iman seperti mengerjakan banyak amal kebaikan. Sehingga ketika suatu saat kita dipanggil Allah melalui bencana, bekal kita senantiasa telah cukup."

## Bencana Datang Akibat Ulah Manusia Sendiri

Fulan

"Bencana dan musibah yang menimpa manusia merupakan cobaan yang diakibatkan dari ulah manusia itu sendiri. Oleh karenanya Allah menurunkan bala' cobaan kepada manusia melalui bencana dan musibah. Sikap kita dalam menyikapi bencana dan musibah ini tentu kita harus tabah, tawakal, dan istiqomah, karena semua berasal dari Allah dan pasti semua kembali kepadaNya. Untuk menghadapi bencana yang datang, tentu kita sebagai keluarga atau sahabat haruslah saling tolong menolong selagi kita masih diberi kemampuan dan kesempatan."

# Sang Navigator Penemu Lokasi Tersembunyi



Foto: Dok. Pribadi

**A**pa yang terjadi jika kita tersesat dan tak tahu arah jalan menuju pulang?. Atau bagaimana kita bisa menemukan titik korban bencana alam yang terkubur di bawah tanah longsor? Semua ini ternyata bisa dipecahkan dengan tepat oleh komunitas Navigator. Sebuah Komunitas yang fokus mempelajari dan menangani masalah navigasi dan titik koordinat suatu benda atau wilayah.

Komunitas yang jarang muncul ke permukaan ini ternyata banyak sekali anggotanya. Menurut M. Amin T.R. S.Pd, S.Nav, salah satu senior Navigator, Komunitas ini terbentuk baru 1 tahun. "Awalnya dari Komunitas Akademi Sinau Bareng (ASB) yang sudah 6 tahun berdiri, salah satu bahasan yang kita pelajari adalah tentang sistem navigasi ini, jadi kita buatlah komunitas khusus yang fokus kepada Navigasi," jelas Amin.

Anggota yang bergabung berasal dari berbagai macam kalangan, mulai dari pramuka, tim SAR, pecinta alam, dokter dan relawan-relawan kemanusiaan. "Meskipun banyak anggotanya, kita tak ada struktur

organisasi dan legalitasnya pun tidak kita ajukan, karena kita menghindari benturan dengan struktur induk dari setiap anggota," ungkap pria asal Jombang ini.

Komunitas Navigator ini ternyata berperan besar dalam membantu aktifitas kebencanaan. Tugas utama mereka adalah membantu tim SAR untuk menentukan titik-titik koordinat yang harus dituju. "Banyak sekali hal-hal yang bisa kita bantu dalam mencari titik koordinat, misal menemukan wilayah yang belum tersentuh bantuan, membuka akses jalan yang mungkin tertutup, menemukan korban di reruntuhan bahkan mencari korban yang hanyut di sungai," cerita Amin yang juga berprofesi sebagai seorang guru SD ini.

Peralatan yang digunakan para anggota adalah GPS mobile, aplikasi di handphone dan laptop yang semuanya terhubung dengan internet dan satelit langsung. "Kita punya peta digital yang selalu mendapatkan update rekam jejak dari para anggota," tutur amin. "Misal ada anggota yang sedang naik gunung, mereka selalu menandai setiap titik atau pos pemberhentian yang





Foto: Dok. Pribadi

kemudian dikirimkan langsung ke peta digital," jelasnya sambil menunjukkan hasil peta digitalnya.

Ada beberapa kisah yang melibatkan tim navigator untuk bisa menyelesaikan masalahnya. Pernah ada mahasiswa yang tersesat di Malang Selatan karena mengikuti aplikasi google map yang akan membawanya ke pantai Lenggoksono. "Mereka diarahkan ke hutan dan sinyalnya hilang sehingga mereka terpaksa menginap semalam di dalam mobilnya," ungkapnya. "Keesokan harinya baru ada sedikit sinyal yang kemudian mereka gunakan untuk mengirim titik lokasi terkini. Tim Navigator kemudian mengubahnya menjadi titik koordinat spesifik yang akhirnya bisa diketahui lokasi tepat mereka dan tim pun menjemput mereka," ceritanya.

Ada lagi cerita beberapa bulan lalu yakni musibah anak yang hanyut di sungai di salah satu wilayah di Malang. "Mendapat laporan tersebut, tim kita langsung mengumpulkan data-data di lapangan dan segera membagi tim untuk menelusuri sungai," ujarnya. Tim Navigator membagi wilayah untuk kemudian ditelusuri oleh tim yang juga sudah dibagi. "Kita tidak secara langsung menyisir seluruh wilayah karena itu akan memakan waktu lama. Kita membagi per wilayah yang setiap tim memiliki batasan pencarian dan alhamdulillah 2 jam setelah kejadian, korban langsung ditemukan. Saat itu polisi dan tim dokter belum ada yang datang," ungkapnya.

Komunitas ini juga sering diminta untuk mengisi pelatihan-pelatihan tentang navigasi. Bahkan dari TNI pun pernah mengundang mereka untuk sharing dan



Foto: Dok. Pribadi

berbagi ilmu. "Sistem Navigasi ini memang sangat membantu dalam hal pengenalan wilayah atau medan. Karena dengan mengetahui karakteristik medan yang akan dituju, peralatan yang akan dibawa pun bisa dipersiapkan sesuai dengan kebutuhan," jelasnya.

Di Lombok dan palu kemarin, Tim Navigator juga sempat terjun dan banyak berhasil membantu menemukan para korban di reruntuhan. "Alhamdulillah kita mendapatkan banyak kesempatan untuk bisa membantu banyak orang, karena memang komunitas ini murni sosial tanpa ada naungan dari lembaga manapun. Semoga bisa terus membantu orang dan lebih banyak bermanfaat dalam bidang sosial kemanusiaan," ujarnya.

# Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Mengurangi Resiko Osteoporosis



Foto: Syf

oleh:  
Andina Devi Arvita, S.Gz  
Mahasiswa Program Studi  
Profesi Dietisien FKUB



## Pengertian Osteoporosis

OSTEOPOROSIS adalah penyakit tulang yang ditandai dengan menurunnya massa tulang (kepadatan tulang) secara keseluruhan akibat ketidakmampuan tubuh dalam mengatur kandungan mineral dalam tulang dan disertai dengan rusaknya arsitektur tulang yang akan mengakibatkan penurunan kekuatan tulang yang dalam hal ini adalah pengeroposan tulang.

Menurut Infodatin Kemkes RI 2015, bahwa prevalensi osteoporosis pada perempuan trennya meningkat seiring bertambahnya usia. Hal ini bisa disebabkan karena menopause dimana kadar hormon estrogen yang turun. Prevalensi osteoporosis pada perempuan pemeriksaan tulang any site 4 kali lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

## Patofisiologi Osteoporosis

Pada umumnya osteoporosis ini dapat terjadi karena adanya gangguan pada metabolisme tulang. Pada keadaan normal, sel-sel tulang yaitu sel pembangun (osteoblas) dan sel pembongkar (osteoklas) bekerja silih berganti saling mengisi, seimbang, sehingga tulang terjadi utuh. Apabila kerja osteoklas melebihi kerja osteoblas, maka kepadatan tulang menjadi

kurang dan akhirnya keropos. Metabolisme tulang dapat terganggu oleh berbagai kondisi, yaitu berkurangnya hormon estrogen, berkurangnya asupan kalsium dan vitamin D, berkurangnya stimulasi mekanik (inaktif) pada tulang, efek samping beberapa jenis obat, minum alkohol, merokok dan sebagainya.

### Penyebab Osteoporosis

Penyebab terjadinya osteoporosis tergantung dari jenis osteoporosis itu sendiri, yaitu :

a. Osteoporosis Primer, terbagi menjadi 2: Pertama, Osteoporosis Primer Tipe 1, kehilangan massa tulang yang terjadi sesuai dengan proses penuaan, yaitu akibat kekurangan estrogen, yakni umumnya pada wanita yang telah mengalami menopause. Kedua, Osteoporosis Primer Tipe 2, sering disebut dengan istilah osteoporosis senil atau penuaan.

b. Osteoporosis Sekunder, dipengaruhi adanya penyakit yang mendasari, akibat obat-obatan dsb.

c. Osteoporosis Idiopatik, tidak diketahui penyebabnya dan ditemukan pada usia kanak-kanak, usia remaja, pria usia pertengahan

### Hal yang Dilakukan Untuk Pencegahan Osteoporosis

- Cukup asupan kalsium, berikut kebutuhan kalsium per hari berdasarkan usia:

| USIA        | KEBUTUHAN |
|-------------|-----------|
| 0-6 bulan   | 210 mg    |
| 7-12 bulan  | 270 mg    |
| 1-3 tahun   | 500 mg    |
| 4-8 tahun   | 800 mg    |
| 19-50 tahun | 1000 mg   |
| >50 tahun   | 1200 mg   |

sumber : FAO/WHO human vitamin and mineral requirement, 2002.

- Cukup asupan vitamin D melalui paparan sinar matahari pagi atau sore akan mengubah pro vitamin D yang ada di bawah kulit menjadi vitamin D. Berikut anjuran pemberian vitamin D per hari berdasarkan kelompok umur :

| USIA        | KEBUTUHAN |
|-------------|-----------|
| 0-9 tahun   | 200 IU    |
| 10-18 tahun | 200 IU    |
| 19-50 tahun | 200 IU    |
| 51-65 tahun | 400 IU    |

|                |        |
|----------------|--------|
| 65+ tahun      | 600 IU |
| Masa kehamilan | 200 IU |
| Masa menyusui  | 200 IU |

sumber : FAO/WHO human vitamin and mineral requirement, 2002

- Hidup aktif dengan cara melakukan aktivitas fisik
- Hindari merokok, minum alkohol
- Waspada jika dalam garis keturunan ada yang menderita osteoporosis, dan lakukan pemeriksaan tes dini osteoporosis pada dokter saat menopause

### Anjuran Aktivitas Fisik

Menurut WHO 2010, anjuran aktivitas fisik dapat disesuaikan dengan kelompok umur, yaitu :

- Anak 5 – 18 tahun

Dianjurkan beraktivitas fisik aerobik (jogging, senam, bersepeda) minimal 1 jam tiap harinya ditambah dengan latihan untuk memperkuat otot dan tulang (olahraga gym) setidaknya 3x seminggu

- Dewasa muda 18 – 65 tahun

Dianjurkan beraktivitas fisik aerobik moderate (jalan cepat, bersepeda, yoga) setidaknya 150 menit per minggu (30 menit selama 5 hari/minggu) atau melakukan aktivitas fisik aerobik berat (berenang, lompat tali, futsal, main bulutangkis) setidaknya 75 menit per minggu (35 menit selama 3 hari/minggu) ditambah dengan 2 kali latihan yang memperkuat otot setiap minggunya.

- Lansia 65 tahun ke atas

Sama dengan kelompok dewasa muda namun ditambah dengan latihan keseimbangan minimal 1 kali tiap minggunya dan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan fisik masing-masing.

### Rekomendasi Diet Untuk Penderita Osteoporosis

- Konsumsi bahan makanan yang mengandung tinggi kalsium antara lain: Susu sapi, Keju, Yogurt, Teri, Sarden kaleng (dengan tulang), Udang, Daun pepaya, Bayam, Sawi, Brokoli, Susu kedelai, Tahu, Tempe, dan Jeruk.
- Menghindari bahan makanan yang dapat menghambat penyerapan kalsium dan pembentukan massa tulang (osteoblas), antara lain : kopi, teh kental, minuman alkohol, soda.



Ketika saya bercengkrama dengan teman-teman sambil makan dan minum, ada kalanya teman saya yang posisi makan atau minumnya sambil berdiri. Pernah saya ingat jika makan sambil berdiri sebagian pencernaan akan berakibat kurang baik. Saya sendiri ingin menasehati teman-teman saya namun masih belum menemukan dasar hukum yang pas. Yang ingin saya tanyakan adalah bagaimanakah hukum makan sambil berdiri itu sendiri ustad? jikalau ada yang menghukumi, apakah landasan hukum tersebut? Mv\_Malang.

**Jawab:** Ada beberapa hadis yang menunjukkan hukum boleh (mubah) makan-minum dengan berdiri, juga dijumpai hadis-hadis yang melarang praktik makan-minum dengan berdiri. Di antara hadis yang melarang makan-minum dengan berdiri, adalah: a) Anas -radliyallahu `anhu- meriwayatkan bahwa Nabi -shallallahu `alaihi wa sallam- melarang seseorang minum dengan berdiri. Qatadah -rahimahullah- berkata bahwa makan dengan berdiri lebih buruk (HR. Muslim). b) Abu Hurairah -radliyallahu `anhu- meriwayatkan hadis Nabi -shallallahu `alaihi wa sallam- yang berkata, "Janganlah diantara kalian makan dengan berdiri. Apabila lupa, hendaknya memuntahkan." (HR. muslim).

Adapun hadis-hadis yang membolehkan makan dan minum dengan berdiri; a) Ali -radliyallahu `anhu- dihidangi air dan beliau meminumnya dengan berdiri. Beliau berkata, "Sesungguhnya diantara orang-orang tidak menyukai minum dengan berdiri. Dan sungguh aku melihat Nabi -shallallahu `alaihi wa sallam- melakukan seperti yang kalian lihat aku melakukan". (HR. Al Bukhari dalam shahihnya) b) Dari Ibnu Abbas -radliyallahu `anhuma- berkata, "Pada masa Nabi



**Pengasuh Rubrik: Dr. H. Ahmad Djalaluddin, Lc. MA**

Kirimkan pertanyaan anda dengan format, ketik: jeniskonsultasi#nama

#umur#jeniskelamin#email#no.tlp#isi pertanyaan.

kirim ke: SMS/WA : 081 333 951 332, atau email: ydsfmalang@yahoo.co.id

## Dianjurkannya Makan dan Minum Sambil Duduk



Foto: Asn

-shallallahu `alaihi wa sallam- kami berjalan dan minum dalam keadaan berdiri" (HR. Turmudzi dan dikatakan shahih dalam Misykatu al Mashabih)

Menyikapi hadis-hadis yang berbeda ini para ulama memiliki cara pandang yang berbeda. Ada yang berpendapat bahwa hadis-hadis yang membolehkan makan-minum dengan berdiri menghapus (naasikh) hadis-hadis yang melarang. Ada juga yang menguatkan hadis yang satu dan melemahkan hadis yang lain. Tapi, Imam al Nawawi -rahimahullah- berpendapat bahwa tak ada yang rumit pada hadis-hadis itu. Semua shahih. Bahwa yang tepat adalah larangan makan-dan minum dengan berdiri itu makruh, tidak haram. Ibnu Hajar -rahimahullah- menyebutkan bahwa Umar minum dengan berdiri. Dalam Al Muwatha` diriwayatkan bahwa Umar, Usman, Ali minum dengan berdiri. Sa`ad dan Aisyah memandang masalah ini tidak apa-apa.

Setelah menyermati praktik para sahabat ini, al Atsram dan Ibnu Syahin -rahimahumallah- cenderung berpendapat bahwa hadis-hadis yang melarang terhapus oleh hadis-hadis yang membolehkan. Tapi, ada yang berpendapat bahwa larangan yang dimaksud dalam hadis dilihat dari sisi kesehatan. Cukup banyak kajian ilmiah yang menjelaskan dampak negatif makan-minum dengan berdiri, diantaranya: Makanan dan minuman yang masuk ke dinding perut secara mendadak berpotensi merusak sistem pencernaan dan menyebabkan gangguan saraf. Makan-minum sambil berdiri bisa menaikkan asam lambung dan melukai dinding lambung. Ginjal tidak optimal melakukan penyaringan sehingga berpotensi terjadinya gangguan saluran kandung kemih. Berisiko terkena artritis akibat terganggunya keseimbangan cairan dalam tubuh, berisiko bagi jantung karena terganggunya saraf kelana. Wallahu a`lam bisshawab



Foto: Dafa

# Awali dengan Basmallah

Sebagaimana Rosulullah SAW mengajarkan kepada kita semua untuk senantiasa mengawali kegiatan dengan basmalah. Berkaitan dengan basmalah apakah ada efek tertentu ketika kita membacakan basmalah kepada makanan? Sebagaimana ketika kita membacakan basmalah ke dalam air untuk ruqyah misalnya. Dc\_Mlg.

**Jawab:** Membaca bismillah sebelum makan adalah ajaran sunnah. Rasulullah -shallallahu `alaihi wa sallam- bersabda, "Bila diantara kalian makan hendaknya membaca 'bismillah'. Bila lupa hendaknya membaca bismillahi fi awwalihi wa akhiri (HR. Turmudzi). Bahkan merupakan ajaran Qur`ani yang mengajari kita agar memulai segala kebaikan dengan menyebut Nama Allah Yang Maha Mulia.

Bagi muslim, membaca bismillah sebelum makan maupun aktifitas lainnya, mengandung beberapa faedah:

a) Sebagai bentuk pengakuan bahwa apa yang dinikmati merupakan nikmat dan karunia Allah -ta'ala. Keberadaan makanan dengan proses panjang, dari menanam hingga dinikmati oleh manusia merupakan bukti kuasa Allah -ta'ala- dan lemahnya manusia.

b) Allah -ta'ala akan menjaga hamba-Nya dari segala keburukan yang mungkin mengiringi makanan yang dikonsumsi, baik keburukan yang bersifat material maupun yang bersifat non materi. Inilah makna yang dikandung oleh hadits, "Bismillah, yang dengan nama-Nya tidak ada suatuupun di muka bumi dan di langit yang membahayakan (pembacanya), dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui (HR. Abu Daud).

c) Dalam basmalah ada barakah yang turut menjadikan makanan yang dinikmati menguatkan muslim untuk beribadah kepada Allah -ta'ala. Wallahu a'lam bisshawab.



**Pengasuh Rubrik: Yuni Hermawaty, M.Psi, Psikolog**

Psikolog RSJ dr. Radjiman Wediodiningrat Lawang - Malang

Kirimkan pertanyaan anda dengan format, ketik: jenis konsultasi#nama# umur#jeniskelamin#email#no.tlp#isi pertanyaan kirim ke: SMS/WA : 081 333 951 332, atau email: ydsfmalang@yahoo.co.id



Foto: Awie

## Baper (Bawa Perasaan), Pilihan atau Pembawaan?

Saya seorang mahasiswi di kampus Malang yang cukup aktif dalam berorganisasi. Dalam kegiatan organisasi saya, sering mengadakan rapat koordinasi antar anggota terlebih ketika mengadakan event. Didalam forum rapat tersebut umum terdapat beda pendapat saling memberi saran dan kritik. Yang membuat saya merasa heran adalah mengapa saya cenderung sulit menerima kritik ya? Sedangkan saya menjadi cenderung memikirkan isi dari kritik tersebut. Apakah yang saya alami ini merupakan hal yang normal ataukah saya termasuk orang yang baper? Dw\_Mlg

**Jawab:** Mas DW di Malang, setiap orang pasti memiliki cara pandang yang berbeda. Bagaimana ia mendengarkan orang lain, menerima masukan (kritik) atau hal lainnya yang seakan tidak bisa diterima. Hal yang sering terjadi menurut penelitian psikologi karena

seseorang tidak mau tahu apa yang diharapkan atau diinginkan orang lain. Apapun yang terpenting adalah pendapatnya dan dukungan dari orang lain yang mau membela (berada di pihaknya). Banyak orang yang tidak mau menurunkan egonya karena takut dianggap kalah, akhirnya ia akan sensitif, marah, bahkan mengabaikan situasi konflik ataupun suatu masukan/kritikan. Ini bisa menjadi masalah ketika seseorang berada dalam lingkungan tertentu/kelompok. Akan sulit bagi orang lain memberikan masukan pada anda, belum tentu apa yang anda anggap paling baik membuahkan hasil yang baik. Selanjutnya, situasi ini sangat rentan konflik. Suatu kelompok akan memendam atau meluapkan emosinya sebagai bentuk protes ketidaksesuaian keadaan. Selanjutnya bisa terjadi penghindaran relasi, karena anda selalu merasa benar dan orang lain salah. Sering juga menunjukkan kecurigaan pada kondisi ini. Akhirnya anda tidak belajar mana yang sebenarnya baik atau tidak untuk diri anda dan kelompok.

Percayalah jika tidak semua kritik bersifat negatif, tujuannya satu membuat anda lebih matang dan melatih berpikir positif. Semoga bermanfaat.



# Konsentrasi Menurun saat Bekerja Sendiri



Foto: Asn

Saya bekerja sebagai seorang staf driver di salah satu perusahaan di Malang. Secara *job description* tentunya saya sering mengantar para karyawan hingga barang untuk keliling dalam maupun luar kota. Ada suatu momentum dimana ketika saya sedang menyetir mobil sendirian saya merasa sulit untuk berkonsentrasi. Hal ini pun terjadi ketika aktivitas saya di luar menyetir kendaraan seperti saat bekerja membuat laporan sendirian. Sementara itu secara umum tentunya orang lebih bisa konsentrasi menjalankan aktifitasnya ketika sendiri. Apakah yang saya alami ini secara psikologi normal ya Dok? Karena jika saya ada rekan kerja yang menemani saya bekerja, saya bisa lebih fokus. Ah\_Mlg.

**Jawab:** Mas Ah Di malang. Konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan pikiran dan perhatian. Tentunya seakan jiwa dan raga kita berada di satu kesatuan tempat dan waktu. Dalam memusatkan perhatian terdapat faktor yang mempengaruhi bagi kita, contoh kesehatan tubuh, kondisi psikologis yang baik, tidak mengonsumsi narkoba dan alkohol, tidak sedang didesak dengan permasalahan, atau hal lainnya yang mengganggu seseorang untuk memusatkan pikiran. Nah, kalau kita telaah dengan masalah yang anda hadapi kemungkinan anda sulit memusatkan pikiran karena terlalu banyak beban pikiran ataupun aktivitas. Anda harus mengantar barang sebagai rutinitas dan kemudian perlu membuat laporan. Kondisi anda kemungkinan lelah sehingga kemampuan konsentrasi berkurang. Mengapa ketika ada teman anda lebih fokus? Karena teman bisa jadi jembatan refreshing. Anda bisa bercerita, tertawa, dan ada yang mendengarkan keluhan kesah ketika ada yang mengganjal di pikiran anda. Teman juga bisa menjadi pengingat supaya anda lebih fokus/konsentrasi. Saran saya cobalah selesaikan pekerjaan anda, istirahat yang cukup dan ambil kegiatan yang menyenangkan untuk anda. Janganlah beban rutinitas menghalangi konsentrasi dan kebahagiaan anda. Semoga bermanfaat.



# Sejarah Singkat Kota Makkah

## Sejak Nabi Ibrahim Hingga Suku Quraisy

Pada mulanya, Nabi Ibrahim bersama keluarganya menuju ke Makkah. Atas perintah Allah, beliau kemudian meninggalkan istri dan anaknya di suatu lembah kering berbatu dan kembali lagi setelah beberapa tahun kemudian. Keadaan telah berubah, mulai dari anaknya, Ismail yang telah beranjak tumbuh hingga lembah kering menjadi subur serta terdapat

kabilah Jurhum yang ikut tinggal disana.

Pada masanya, Nabi Ibrahim diperintahkan Allah untuk menyeru manusia melakukan haji ke Baitullah Al-Haram. Setelah itu, beliau meninggalkan Makkah dan mengamanati kota tersebut kepada Ismail.

### Masa Antara Nabi Ismail dan Qushay (Quraisy)

#### 1. Masa Nabi Ismail

Nabi Ismail *'alaihissalam* merupakan anak nabi Ibrahim yang hidup selama 130 tahun. Istri pertamanya dari kabilah Qathura dan yang kedua dari Jurhum yang dikaruniai 12 anak. Sepeninggal beliau, penjagaan Baitullah Al-Haram diamanatkan kepada putranya, Nabit.

#### 2. Jurhum Menguasai Makkah

Karena Makkah telah menjadi tempat yang dipandang



Foto: Asn

suci oleh segenap bangsa Arab, maka berdirilah pemerintahan untuk melindungi dan menjamin keamanan, keselamatan dan ketentraman para jamaah haji.

Berdasarkan sirah Ibnu Hisyam, pemerintahan Makkah dikuasai oleh dua kabilah besar, yakni Jurhum untuk wilayah utara Hijaz dan Qathura untuk wilayah selatannya. Sempat terjadi peperangan antar keduanya dan akhirnya mendapat jalan tengah bahwa Jurhum yang menjadi pemimpin Makkah. Namun di tengah masa kepemimpinannya, Jurhum mulai lalai dan sewenang-wenang dalam mengurus Baitullah al-Haram.

### 3. Jurhum Diusir dan Khuza'ah Berkuasa

Melihat kezaliman Jurhum, bani Abdu Manat dan Khuza'ah berserikat untuk menggulingkan tahtanya, dengan peperangan yang berhasil menjatuhkan

Jurhum. Pada tahun 440M, kekuasaan pindah tangan ke Khuza'ah. Namun, agama tauhid Nabi Ibrahim dan Ismail telah diubah. Salah seorang tokoh pengubahnya yakni Amr bin Luhai al-Khuza'i, yang pertama membawa berhala-berhala menuju Baitullah al-Haram.

Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda tentang Amr bin Luhai, "Aku melihat Amr bin Amr bin Luhai mengeluarkan ususnya di neraka dan ia adalah orang pertama yang membuat-buat ajaran al-sayaib (unta yang tidak boleh diberikan beban dan dikhususkan untuk nadzar sehingga dilepas makan dan minum apa saja dan tidak ditunggangi)." (HR. Bukhari, no. 3260).

### Qushay Mengambil Alih Makkah dari Khuza'ah

Qushay adalah salah seorang yang nasabnya bersambung sampai Nabi Ismail 'alaihihissalam. Sedangkan Quraisy adalah nama yang dinisbatkan kepada Qushay dan kaumnya dari kalangan bani Fihri dan Nadhar.

Qushay mengadakan rencana untuk mengambil alih Makkah dari tangan orang-orang Khuza'ah. Pertumpahan darah pun terjadi dan berakhir dengan jatuhnya kekuasaan Khuza'ah atas tanah haram.

Setelah penaklukan, Qushay mengumpulkan orang-orang Quraisy untuk ditempatkan di sekitar Baitullah al-Haram dan diberikan tugas kepada kabilah agar persatuan dan kesatuan tetap terjaga, seperti:

- Hijabah atau sidanah, yaitu merawat Ka'bah.
- As-Siqayah, yaitu memberikan minuman kepada para jamaah haji yang datang dari segala penjuru menuju tanah haram.
- Rifadah, yaitu memberikan makanan kepada jamaah haji pada saat berada di Mina dan memberikan pakaian bagi yang membutuhkannya.
- Liwa', yang dikhususkan kepada ketua kabilah, semacam angkatan militer Quraisy yang berfungsi untuk peperangan dan mengawal kafilah-kafilah dagang Quraisy.

Selain itu, Qushay juga membuat *Daar an-Nadwah*, semacam gedung parlemen sederhana yang dibangun di dekat Ka'bah. Fungsinya sebagai tempat pertemuan pembesar dan tetua kabilah untuk mendiskusikan permasalahan-permasalahan yang mereka hadapi, termasuk kebijakan perdagangan luar negeri.

Demikianlah sejarah singkat kota Makkah hingga diutusnya anak Quraisy yang paling mulia Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam. \*Dari beberapa sumber/Abi Mumtaz



# Berlindung dari Segala Bentuk Keburukan

Oleh : Ahmad Mudzoffar Jufri, MA



Foto: Asn

**K**atakanlah: Aku berlindung kepada Tuhan yang menguasai subuh (1). Dari kejahatan makhluk-Nya (2). Dan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita (3). Dan dari kejahatan wanita-wanita tukang sihir yang menghembus pada buhul-buhul (4). Dan dari kejahatan pendengki apabila ia mendengar (5). (QS Al-Falaq: 1-5)

Surat Al-Falaq merupakan salah satu dari al-mu'awwidzaat (surat-surat perlindungan, yakni Al-Ikhlash, Al-Falaq dan An-Naas) atau al-mu'awwidzatain (dua surat perlindungan, yakni Al-Falaq dan An-Naas) dimana Allah SWT memerintahkan orang-orang yang beriman agar senantiasa memohon penjagaan dan perlindungan kepada-Nya dari segala bentuk dan sumber kejahatan serta keburukan, baik yang tampak ataupun yang tersembunyi, yang diketahui ataupun yang tidak diketahui, secara umum dan global ataupun secara khusus.

### Pentingnya Isti'adzah

Perlu kita ketahui, permohonan dan doa kita kepada Allah pada dasarnya bisa dibedakan menjadi tiga: isti'anah (permohonan pertolongan), isti'adzah (mohon perlindungan), dan istighatsah (mohon keselamatan). Isti'anah adalah memohon kepada Allah agar memberikan kepada kita hal-hal baik dan syar'i yang kita inginkan. Isti'adzah adalah memohon kepada Allah agar menjauhkan dan menghindarkan kita dari hal-hal buruk yang bisa menimpa diri kita. Sedangkan istighatsah adalah memohon kepada Allah untuk melepaskan kita dari hal-hal buruk yang sedang terjadi dan menimpa diri kita.

Ketiga bentuk permohonan dan doa tersebut hanya boleh kita tujukan kepada Allah semata dan tidak kepada selain-Nya, karena doa adalah ibadah (sesuai dengan sabda Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam: "Doa adalah ibadah" (HR. Muslim). Sementara ibadah hanya boleh kita tujukan kepada Allah saja sebagai bukti dan wujud kemurnian tauhid dan keikhlasan iman kita.

### Kandungan Surat Ini

Pada ayat pertama dan kedua, Allah memerintahkan kepada kita untuk berlindung kepada-Nya dari kejahatan yang bersifat global, yang timbul dari seluruh makhluk-Nya. Yang demikian ini karena setiap makhluk memiliki sisi-sisi keburukan dan kejahatan disamping sisi-sisi kebaikan dan kemanfaatan, ketika berinteraksi antara satu dengan yang lainnya. Disini, permohonan perlindungan kepada Allah bertujuan untuk menghindarkan diri

dari sisi-sisi keburukan dan kejahatan tersebut saja, agar yang tersisa hanyalah sisi-sisi kebaikan dan kemanfaatannya. Dan Allah Sang Pencipta tentu maha mampu untuk mengatur dan mengarahkan makhluk-Nya kepada kondisi yang menampilkan kebbaikannya dan menghindarkan keburukannya.

Jika pada ayat pertama dan kedua kita diperintahkan untuk memohon perlindungan dari keburukan dan kejahatan segenap makhluk-Nya secara global, maka pada ayat-ayat berikutnya, permohonan perlindungan diarahkan kepada kejahatan-kejahatan dan keburukan-keburukan yang lebih khusus, yang mana hal ini menunjukkan penekanan bahwa kejahatan-kejahatan dan keburukan-keburukan khusus tersebut secara umum bersifat lebih jahat dan berbahaya, lebih lekat dengan kehidupan manusia, dan lebih sulit dihindari.

Pada ayat ketiga, Allah memerintahkan kepada kita untuk memohon perlindungan dari kejahatan malam apabila telah gelap gulita. Yang demikian ini karena malam itu mengandung berbagai kemungkinan timbulnya bahaya, kejahatan dan keburukan, yang meliputi kejahatan dan keburukan yang berasal dari manusia, jin dan syaithan, binatang buas, dan sebagainya.

Pada ayat keempat, Allah memerintahkan kepada kita untuk memohon perlindungan dari kejahatan para penyihir, karena sihir merupakan kejahatan yang sangat tersembunyi sehingga sulit diketahui dan dihindari. Oleh karena itu, kita harus senantiasa dalam kondisi terjaga dari kejahatan sihir tersebut dengan cara memiliki perisai tetap. Diantara perisai itu adalah surat Al-Falaq ini, disamping doa-doa isti'adzah yang lain. Para penyihir yang disebutkan dalam ayat ini adalah para penyihir wanita. Hal ini bukan berarti para penyihir laki-laki tidak jahat dan berbahaya, akan tetapi, sebagaimana dinyatakan oleh para ulama, secara umum sihir yang dilakukan oleh para penyihir wanita memang lebih kuat dan dahsyat.

Pada ayat terakhir, Allah memerintahkan kepada kita untuk memohon perlindungan dari kejahatan orang yang hasad (dengki), khususnya ketika sedang mendengki. Disebutkannya kejahatan dengki secara khusus dalam akhir surat ini dikarenakan dengki termasuk kejahatan yang sangat sulit untuk dihindari, disamping karena banyaknya bentuk-bentuk kejahatan yang muncul karenanya, seperti menolak kebenaran, memfitnah, kejahatan pandangan mata (al-'ain), upaya mencelakakan orang lain, bahkan membunuh, serta kejahatan-kejahatan yang lainnya.



# Griya Tahfidz Balita

YDSF-AHMAD YANI

**Pendaftaran:**  
Mulai Oktober 2018

atau ditutup bila Kuota  
(20 santri) terpenuhi.

**Persyaratan Peserta:**

1. Usia minimal 3 tahun dan usia maksimal 4 tahun
2. Memiliki hafalan 5 surat dari Al-Quran

**Biaya Pendidikan:**

Pendaftaran : Rp.2.000.000 (wajib)

Bulanan : Rp.300.000

Sudah termasuk:

(Spiker murottal, buku 3 hafidz qur'an cilik, flashdisc parenting termasuk Snack kurma dan susu di setiap pertemuan.)

Segera Hubungi

0341-340327 / 081333951332

**FASILITAS**

- Ruang nyaman dan ber AC
- LCD Pembelajaran
- MCK dalam, dll

Lama Program:  
**4 tahun**

Waktu dan Tempat Aqiqah:  
Senin s/d Kamis Pkl.07.30-11.30 WIB  
di Masjid Ahmad Yani lantai 2  
Jl.Kahuripan 12 Malang

dengan

**"Metode Tabarak"**

(sebuah metode yang telah berhasil mencetak seorang Hafidz Termoda dan recepat yang hafal Al Quran 50 Juz di usia 4,5 tahun)

WWW.YDSF-MALANG.OR.ID

support by:



## Tunaikan Aqiqah Buah Hati Sesuai Syar'i



**PAKET A**  
Rp1.600.000

- Sate 250 tusuk dan gule 60 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus: buku risalah, sertifikat

**PAKET B**  
Rp2.100.000

- Sate 450 tusuk dan gule 100 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus: buku risalah, sertifikat & \*laporan aqiqah

**PAKET C**  
Rp2.500.000

- Sate 750 tusuk dan gule 150 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus: buku risalah, sertifikat, & \*laporan aqiqah

**PAKET hemat**  
Rp1.400.000

- Sate 200 tusuk dan gule 40 porsi (acar, sambal kecap, bumbu sate)
- Bonus buku risalah & sertifikat

**PAKET promo**  
Rp1.100.000

- Gule 40 porsi dan krengsengan 40 porsi
- Bonus buku risalah & sertifikat

- Menu lain (kambing guling, krengsengan, sate ayam)
- Nasi kotak (plus nasi, mie, krupuk, sendok)
- Siap menyalurkan ke yang berhak
- Siap diantarkan ke rumah, panti, pesantren, atau desa
- Layanan jasa fotografi bayi atau kegiatan aqiqah



**aliya**  
AQIAH

**YDSF**  
Yayasan Dana Sosial di-Falah Malang

**Pemesanan:**

Jl. Kahuripan 12 Malang.

0341-340327 / 0813 3395 1332



## KONSULTASI AGAMA ISLAM

## Menjawab Masalah Sesuai Syariah

Oleh:

Ust. H. Muhammad Taufiq, Lc, M.Pd

0823-3470-7920







Foto: Syf

# Dirundung Dengki

Oleh: Iden

“Dan Dia telah menciptakan segala sesuatu, dan Dia menetapkan ukuran-ukurannya dengan serapih-rapihnya.” – QS AL-Furqan: 2

Namun... ada desir tak nyaman ketika melihatnya tersenyum cerah bersama keluarga yang tampak hangat. Ada denyut perih ketika melihatnya melintas, menyapa dari balik kaca mobil yang mendesir pelan tak bersuara. Ada nyeri yang berdentum ketika diri ini tak memiliki segala yang ada padanya: ketangkasan, kecantikan, kegagahan, kedudukan, kekayaan, dan pula... kekuasaan!

Tak boleh ada orang lain yang lebih tinggi statusnya, lebih rupawan penampilannya, lebih terampil dalam banyak hal, lebih cerdas dalam mengolah pikir, lebih pesat laju karirnya, lebih disukai banyak orang, lebih melimpah kekayaannya, lebih besar kekuasaannya, dan lebih, lebih yang lain... Tak boleh!

Maka, ketidaksukaan atas segala yang ada pada orang lain itupun dicemar dengan ujaran-ujaran yang

merendahkan dan berbagai kejelekan yang terus disebutkan tanpa henti. Lantas, gunung kebencian dan kedengkian itupun meraja menjulang kokoh dalam sanubari.

"Dengki adalah dosa yang pertama kali dilakukan di langit dan di bumi. Di langit adalah dengkiya iblis kepada Nabi Adam 'alaihi salam dan di bumi adalah dengkiya Qabil kepada Habil." – Al-Qurthubi rahimahullah

Dan... seiring berlalunya waktu, dentum nyeri itupun makin lama makin menyesak nyata bersarang di relung dada. Hingga... badan inipun terbaring tanpa daya mengenyam rasa sakit. Sementara, gelisah dan cemas makin berat menimpa badan yang merintih tertatih.

Kenapa ada padaku? Kenapa tak ada padanya? Oh... betapa sukacitanya bila dia yang celaka!

Seakan tak peduli caci maki yang dibisikkan... rasa sakit itu semakin menggelayut, semakin mengakrabi. Tak kuasa tangan menggapai, apalagi menampar. Terlalu lemah lidah menghasut, apalagi menyumpah. Hanya mata yang semakin kelam.

Diatas pembaringan tanpa daya, jiwapun diselimuti kabut kebencian. Semakin jauh terjatuh kedalam sebuah sumur gelap tak berdasar bernama kedengkian.

"Jauhilah olehmu sifat dengki karena sesungguhnya dengki itu memakan kebaikan-kebaikan seperti api memakan kayu bakar." – HR Abu Dawud

# Doa agar Terhindar dari Hilangnya Nikmat & Bencana yang Tiba-tiba

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ, وَتَحَوُّلِ عَافِیَّتِكَ, وَفَجْأَةِ نِقْمَتِكَ, وَجَمِیْعِ سَخَطِكَ

Ya Allah, Sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari lenyapnya nikmat-Mu, dari beralihnya keselamatan (yang merupakan anugerah)-Mu; dari datangnya siksa-Mu (bencana) secara mendadak, dan dari semua kemurkaan-Mu. HR Muslim.-muslim.or.id



Foto: Syf





# Back to School

Melalui Program Back to School Anda telah mengukir senyum kebahagiaan mereka

**Paket Back to School : — Rp. 150.000 —**

|             |                           |
|-------------|---------------------------|
| Buku Tulis  | Kotak Pensil              |
| Tas Sekolah | Bolpoin, Pensil Penghapus |

Cara Mudah Layanan Donasi

1. Jemput Donasi Hub: 0341-340327
2. Transfer: BNI Syariah 5757585855  
BCA 0113217771 a.n YDSF Malang

Konfirmasi bukti transfer ke WA/SMS 081333951332

**YDSF**  
Yayasan Dana Sosial Al-Falah Malang

Kantor Pusat: Jl. Kahuripan 12 Malang  
Kantor Singosari: Jl. Kertanegara 1C

Informasi lebih lanjut:  
Telp: 340327 | HP: 081333951332



## TABUNGAN-QU

### TABUNGAN QURBAN TERBAIK KU

**MANFAAT :**

1. Merealisasikan ibadah Qurban anda
2. Ibadah Qurban terasa ringan
3. Berbagi kebahagiaan Qurban kepada Dhuafa dan Pelosok Desa
4. Peserta mendapatkan buku tabungan Qurban dan laporan Qurban

**Kemudahan layanan**

1. Tunai di kantor YDSF Malang dan Kantor Pelayanan Singosari (KPS)
2. Tunai dijemput petugas di rumah /kantor anda

**Pendaftaran periode**  
Periode Agustus 2018-Juli 2019

\*Qurban akan dibagikan melalui program Qurban untuk Dhuafa dan Pelosok Desa yang diselenggarakan YDSF Malang.

Kantor YDSF Malang, Jl. Kahuripan 12 | KPS, Jl. Kertanegara 1C Singosari | Tim Fundraising YDSF Malang | Hotline : (0341) 340327/081333951332



## 100 RIBU UNTUK JAMBAAN SEHAT

**DONASINYA KE**  
**BNI SYARIAH 5757585855**  
**AN. YAYASAN DANA SOSIAL**  
**AL FALAH MALANG**

Konfirmasi Transfer:  
0813 3395 1332 (YDSF Malang)

- ◆ Membebaskan masyarakat buang air sembarangan
- ◆ Bersih pangkal sehat
- ◆ Mencegah diare, kolera, ISPA, gatal gatal.
- ◆ Menjaga dan meningkatkan kualitas hidup (dari segi sanitasi)
- ◆ Mendukung Malang Raya Bebas Buang Air Besar Sembarangan (BABS) atau Open Defecation Free (ODF) 2019



# Membimbing Ananda Tipe Kinestetik



**Pengasuh Rubrik: Farah Farida Tantiani, S.Psi, M.Psi**  
Psikolog Anak dan Remaja,  
Staf pengajar FPPsi Universitas Negeri Malang.

Foto Asn

Assalamualaikum, Ayah dan Bunda. Jika sebelumnya kita sudah pernah membahas mengenai karakteristik anak-anak auditori (yang belajarnya dominan dengan menggunakan indera pendengaran). Kali ini kita akan berdiskusi mengenai anak-anak yang dikatakan memiliki karakteristik kinestetik. Kinestetik ini biasanya ditandai dengan anak-anak yang senang sekali bergerak, sulit untuk duduk tenang tanpa melakukan apapun. Akan tetapi, jika ia diminta untuk mencoba atau mempelajari kegiatan-kegiatan yang sifatnya membutuhkan gerak fisik, seperti belajar naik sepeda, belajar sepak bola, menari; anak-anak ini akan lebih cepat menguasainya. Bagaimana ya cara mengenali anak-anak dengan kecenderungan kinestetik?

Anak-anak yang memiliki kecenderungan bergerak seringkali disebut sebagai anak-anak tipe belajar kinestetik. Di kelas, sayangnya guru sering memberikan label pada mereka bahwa mereka adalah "anak-anak sulit diatur atau anak nakal". Kemungkinan besar label ini timbul karena melihat anak-anak kinestetik selalu bergerak di saat yang lain dapat duduk

tenang. Nah, anak-anak yang suka 'berisik' dengan sering menjatuhkan barang-barang di dekatnya; anak-anak yang sering memainkan pensilnya ketika harus menulis; atau senang melakukan percobaan dibandingkan hanya mendengarkan saja materi dari gurunya atau jika ia diharuskan baca buku saja; bisa diasumsikan bahwa mereka adalah anak-anak kinestetik. Anak-anak ini belajar dengan memanfaatkan gerakan tubuhnya. Ia akan lebih mudah konsentrasi jika ia tidak duduk di depan sambil melihat papan tulis tetapi sambil menggambar, misalnya. Jadi anak-anak ini bukanlah anak-anak yang nakal, hanya mereka memiliki kecenderungan belajar dengan cara yang berbeda dari anak-anak lainnya.

Kata-kata yang sering keluar dari anak-anak ini ketika diberi pengarahan adalah: "Aku sudah tahu kok caranya, boleh dicoba kan?" atau "Sini-sini, aku tunjukkan caranya."

Bagi mereka belajar akan lebih cepat jika mereka mendapat kesempatan untuk langsung mencoba mengerjakan tugas yang diberikan. Kalaupun melakukan kesalahan, mereka merasa bisa membetulkannya ketika sedang mengerjakan tugas. Maka buat anak-anak ini, akan lebih mudah menghafal jika ia melakukannya sambil memberi warna di buku yang dibacanya atau sambil menggambar materi penjelasan guru di kertas, dibandingkan jika ia hanya duduk diam mencoba mendengarkan saja si guru.

Anak-anak kinestetik mengalami kesulitan untuk mendeskripsikan alasan perilaku mereka atau bagaimana perasaan mereka. Untuk membantunya

dalam mengutarakan isi pikiran dan perasaannya mungkin anak-anak kinestetik dapat dibimbing dengan menggunakan pertanyaan-pertanyaan singkat bantuan, misalnya: "Dari nilai 0-5, 0 yang paling tidak senang sampai angka 5 adalah paling senang; menurut kamu permainan sepeda ini nilainya berapa?" Pertanyaan seperti ini akan membuat Ananda jadi lebih sadar akan apa yang dirasakan dan dapat

cara mengkomunikasikannya kepada orang lain dengan lebih mudah dibandingkan hanya sekedar bertanya, "Bagaimana permainan sepeda ini?"

Jika ayah dan bunda hendak membuat kegiatan bersama anak-anak kinestetik, ayah dan bunda dapat mempertimbangkan kegiatan seperti olahraga, bernyanyi, bermain musik, memasak, berketerampilan, atau bermain drama.

Kegiatan seperti bernyanyi atau bermain musik dapat membuat Ananda merasa senang dan dapat melatih cara mengekspresikan perasaannya. Pada anak-anak kinestetik lain yang mungkin kurang senang bernyanyi atau bermain musik, tetapi punya hobi membantu orangtua di rumah, kegiatan seperti memasak bersama juga dapat dicoba.

**"Bagi mereka belajar akan lebih cepat jika mereka mendapat kesempatan untuk langsung mencoba mengerjakan tugas yang diberikan."**

# Relawan Kebencanaan YDSF Malang



Foto: Syf

**S**emenjak tahun awal tahun 2018 sampai dengan awal tahun 2019 bangsa Indonesia dirundung kesedihan yang mendalam. Bangsa Indonesia mengalami banyak cobaan berupa bencana-bencana yang seakan saling berganti tiada habisnya, seakan mengingatkan manusia untuk selalu mengingat Allah subhanahu wata'ala selalu dalam setiap nafas di kehidupannya.

Berbagai macam musibah yang menimpa Bangsa Indonesia di tahun 2018 menggugah hati nurani kita untuk turut serta membantu para korban bencana melalui upaya berupa tenaga, pikiran, dan doa. Salah satu ikhtiar kita dalam membantu para korban bencana adalah dengan membentuk tim relawan yang profesional dan memiliki keahlian yang sesuai dengan kebutuhan pada saat di lokasi bencana, sehingga tidak hanya datang dengan membawa semangat tinggi, tetapi turut serta membawa keahlian yang dimiliki sehingga nantinya di lokasi bencana mereka tidak bingung dan mengetahui tugasnya seperti apa.

Di YDSF sendiri memiliki tim relawan kebencanaan yang bernama UAC (Unit Aksi Cepat) yang sejak 2018 bersinergi tanggap bencana melalui FOZ (Forum Zakat) Nasional turut serta membantu dengan segenap tenaga dan upaya di lokasi bencana, mulai dari Pacitan hingga Banten. Dengan anggota total sampai saat ini 50 orang.

Dan di tahun 2019 ini, YDSF membuka peluang sebesar-besarnya bagi para calon kandidat relawan UAC (Unit Aksi Cepat) yang nantinya akan dipilih dengan jumlah total relawan kebencanaan 50 orang melalui seleksi.

Seleksi ini nantinya akan disinergikan dengan BASARNAS sebagai induk dari SAR (Search and Rescue) di Indonesia dan yang bertanggung jawab langsung kepada Presiden terkait fungsi BASARNAS di bidang pencarian dan pertolongan.

Selain itu, nantinya bagi relawan yang terpilih harus memiliki jiwa sosial dan kemanusiaan tinggi. Jika memiliki





Foto: Syf

keahlian khusus bisa disampaikan pada pendaftaran nantinya. Beragama Islam dan termasuk dalam rentang umur 21 - 35 tahun. Berkomitmen menjadi relawan tim UAC (Unit Aksi Cepat) YDSF selama minimal 1 tahun, mampu bekerja secara tim, dan komunikatif serta berdomisili di Malang Raya.

Untuk relawan UAC nantinya ada benefit yang akan diperoleh selain ada sertifikat keahlian yang nantinya akan diperoleh melalui Basarnas yaitu adanya mukafaah untuk tugas di lokasi kebencanaan dan untuk yang memiliki potensi lebih, maka akan menjadi tim inti yang nantinya akan lebih banyak terlibat dalam tugas tugas terkait kebencanaan serta penanggulangannya./Syf



Foto: Syf



Foto: Syf



**Pengasuh Rubrik: drg. Rizqi Aulia**

Kirimkan pertanyaan anda dengan format, ketik: jeniskonsultasi#nama

#umur#jeniskelamin#email#no.tlp#isi pertanyaan,

kirim ke: SMS/WA : 081 333 951 332, atau email: ydsfmalang@yahoo.co.id

# Gosok Gigi Mengakibatkan Gusi Berdarah?



Foto: Melvin

Suatu ketika setelah saya gosok gigi maupun saat tidak gosok gigi gusi saya tiba tiba berdarah tanpa sebab. Apakah hal seperti itu normal Dok? Lantas apakah yang sisa saya lakukan di rumah untuk mengatasi gusi yang berdarah tersebut Dok? Hk\_mlg

**Jawab:** Dalam kondisi sehat, gusi akan terlihat menutupi sepertiga permukaan atas bagian gigi, memiliki warna merah muda, bertekstur kenyal dan kuat, serta tidak mudah berdarah saat menyikat gigi. Harus diketahui, bahwa gusi memiliki peran yang amat penting, yaitu menjaga agar gigi tetap melekat kuat pada tempatnya. Karenanya, gusi menjadi salah satu bagian dari rongga mulut yang sudah tentu harus selalu dijaga kesehatannya.

Gusi yang mudah berdarah saat dilakukan gosok gigi, saat makan ataupun tiba tiba, merupakan tanda adanya masalah yang disebabkan karena:

- Plak yang berlebih: dapat menyebabkan radang gusi sehingga gusi mudah berdarah
- Adanya karang gigi :dapat menyebabkan peradangan pada gusi
- Konsumsi obat tertentu seperti aspirin atau obat pengencer darah
- Trauma : menggosok gigi terlalu keras, pemakaian tusuk gigi
- Hormonal: terutama pada ibu hamil, karena faktor hormonal menyebabkan gusi sensitif dan mudah berdarah
- Kondisi gigi yang rusak: dapat menyebabkan infeksi pada gusi
- Penyakit sistemik: contohnya hemofilia, leukemia, diabetes, AIDS

Untuk mengetahui secara pasti penyebab gusi berdarah harus dilakukan pemeriksaan. Tahap awalnya silahkan periksa ke dokter gigi. Semoga bermanfaat.



Foto: Syf

## Pastikan Sedekah bisa Tepat Sasaran

Sudah banyak sekali kisah dan pengakuan bahwa Sedekah memang benar-benar mampu memberikan efek perubahan yang lebih baik. Namun masih banyak juga yang belum merasakan efeknya karena masih enggan untuk bersedekah. Aminudin Rofeik Kurniawan termasuk salah satu yang merasakan sendiri bagaimana sedekah mampu membuat hidupnya semakin mudah dan lebih baik.

Pria kelahiran 1970 ini merupakan salah satu donatur rutin YDSF Malang sejak 2009, yang mana pada tahun itu juga ia baru saja pindah ke Malang. Sebelumnya ia sempat bekerja di Lampung mulai 1998 di sebuah perusahaan pengembangan benih jagung. "Alhamdulillah Allah kasih jodohnya juga dari Lampung yang kemudian pada tahun 2000 saya menikah," ungkap pria lulusan Universitas Brawijaya Jurusan Pertanian ini.

Sejak pindah ke Malang, salah satu hal yang ia pikirkan adalah mencari lembaga zakat atau baitul maal untuk melanjutkan kembali kebiasaannya bersedekah. "Dulu di Lampung memang sudah sempat menjadi salah satu donatur di salah satu lembaga amal zakat juga, nah

pas di Malang, saya bertemunya ya dengan YDSF ini, alhamdulillah amanah dan memudahkan saya," jelasnya.

Rofeik juga menyampaikan bahwa bersedekah melalui lembaga itu memang sangat tepat karena itu mampu membuat keraguannya dalam menyalurkan sedekah itu hilang. "Saya kalau sedekah langsung itu kadang merasa kurang tepat sasaran, tapi kalau melalui lembaga seperti YDSF ini, saya merasa bisa tepat sasaran, karena ternyata YDSF tidak sekedar menyalurkan tapi juga memberdayakan penerimanya," tuturnya merasa puas.

Menurut Rofeik, menyisihkan sebagian harta untuk disedekahkan itu memang sudah menjadi sebuah keharusan. Karena ada sebagian hak dalam harta itu yang memang harus ditunaikan. "Kalau masalah efeknya ya alhamdulillah, banyak sekali yang bisa saya rasakan," ujar pria asli Mojokerto ini. Mulai dari keluarganya yang selalu harmonis, kemudahan mendidik dan membesarkan anak-anak, hingga pekerjaan yang selalu lancar. "Kebutuhan juga alhamdulillah selalu dicukupi, yang terpenting selalu syukur aja," kata ayah 3 anak ini.



# Tanda-tanda Allah Mencintai Seorang Hamba

Oleh: Muhammad Hafizh, Lc

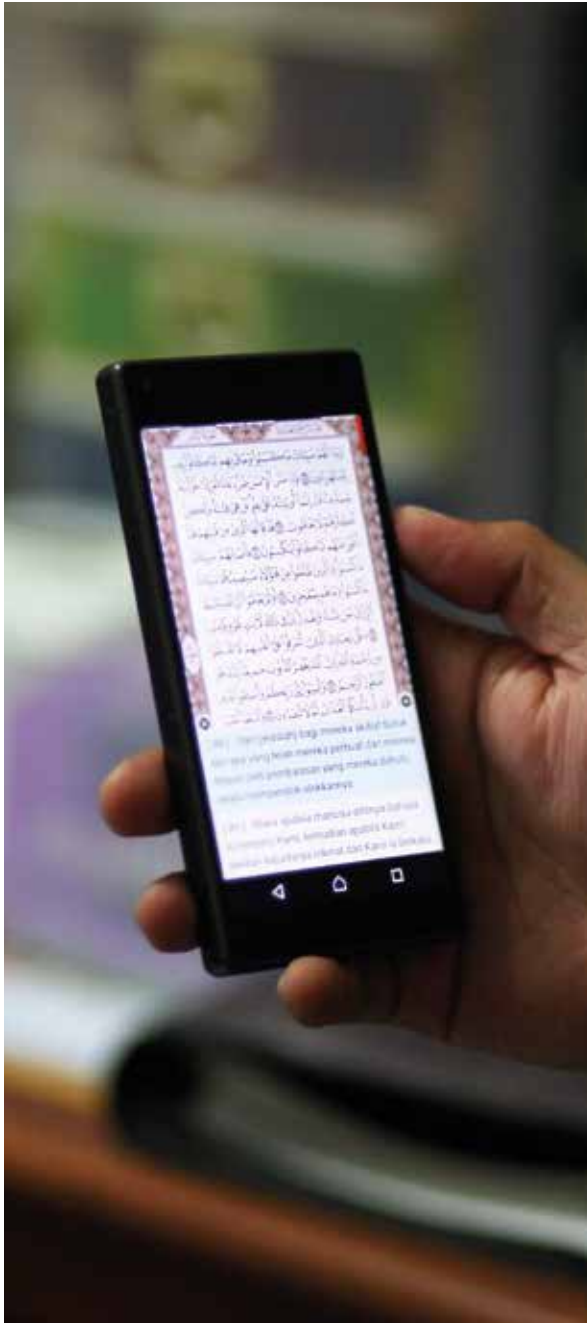


Foto: Asn

Syekh Muhammad 'Uwaidhoh dalam kitab Fashlul Skhithôb fizzuhdi warroqôiq walâdab menjelaskan tentang tanda-tanda Allah Swt mencintai seorang hamba:

## 1. Allah Swt Senantiasa Mengarahkan kepada Perkara-Perkara yang Baik.

Allah swt menetapkan iman dalam hatinya, menyinari akalanya dan memilihnya untuk mencintainya, sehingga seorang hamba tersebut lisannya senantiasa berdzikir kepada Allah, anggota tubuhnya senantiasa dalam ketaatan dan Allah menjauhkannya dari sesuatu yang bisa menjauhkan diri-Nya dengan hamba tersebut. Artinya adalah Allah menjaganya dari perbuatan maksiat dan sesuatu yang haram, sehingga hamba tersebut senantiasa sibuk untuk terus mengerjakan amal-amal kebaikan. Sebagaimana firman Allah Swt dalam surat al-Ankabut 69: "Dan orang-orang yang berjihad untuk (Mencari keridhoan) kami, kami akan tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. Dan sungguh, Allah beserta orang-orang yang berbuat baik."

## 2. Menjadi Teman yang Baik dan Diterima di Masyarakat.

Seorang hamba yang selalu berusaha berinteraksi dengan baik dengan saudaranya, bertutur kata yang santun dan tidak suka mempersulit permasalahan orang lain, sehingga dengan akhlak yang baik tersebut seorang hamba akan dicintai oleh banyak orang. Sebagaimana sabda Nabi Saw: "Jika Allah mencintai seorang hamba, Allah menyampaikan kepada malaikat Jibril: Sesungguhnya Allah mencintai fulan, maka cintailah dia, lantas Jibrilpun juga mencintainya. Kemudian jibril menyampaikan kepada penghuni langit, sesungguhnya Allah telah mencintai fulan, maka cintailah dia, lantas seluruh penghuni langit juga mencintainya, kemudian diletakkan pula kecintaan terhadap penghuni bumi atau diterima di masyarakat."

## 3. Diuji dengan Musibah atau Bencana.

Sebagaimana sabda Nabi Saw: "Sesungguhnya besarnya pahala sesuai dengan besarnya ujian, sesungguhnya Allah jika mencintai suatu kaum, maka Allah memberikan ujian kepada mereka. Barangsiapa ridho, maka baginya adalah keridhoan Allah dan barangsiapa benci, maka baginya pula kebencian dari Allah Swt" Dari keterangan di atas bisa diambil kesimpulan bahwa Allah memiliki banyak cara dalam mencintai hamba-Nya. Semoga Allah Swt senantiasa memberikan kemudahan dan keberkahan dalam segala aktifitas dan rutinitas kita. Amin.

# Jangan Marah

Oleh: Ahmad Habibul Muiz, Lc  
(Deputi Dakwah Ikadi Jatim)



Foto: Dafa

Dari sahabat Abu Hurairah ra, bahwasanya seseorang pernah datang meminta nasehat kepada Rasulullah Saw dan berkata, "Berikanlah nasehat kepadaku." Rasulullah Saw menjawab: "Janganlah engkau marah." Orang itu pun mengulang-ulang pertanyaan yang sama dan Nabi Saw (tetap) menjawabnya, "Janganlah engkau marah." (HR. Bukhori)

## Penjelasan Hadis:

Terdapat dua penjelasan mengenai siapa lelaki yang bertanya kepada Rasulullah Saw pada hadis di atas. Pertama adalah Abu Darda' ra, sebagaimana riwayat Thabrani, dan kedua Jariyah Ibnu Qudamah ra sebagaimana riwayat Ahmad. Hadis ini memberi arah yang sangat jelas bahwa marah merupakan sumber keburukan, sedangkan pengendalian diri adalah kunci kebaikan dan kesuksesan dunia dan akhirat. Dalam riwayat Imam Ahmad, seseorang yang bertanya itu berkata, "Setelah itu saya memahami, bahwa kemarahan mencakup seluruh kejahatan." Artinya, jika tidak marah maka sebenarnya seseorang telah meninggalkan semua kejahatan.

Dalam satu riwayat disebutkan, bahwa seorang laki-laki bertanya kepada Rasulullah Saw "Perbuatan apakah yang paling mulia?" Rasulullah Saw menjawab, "Akhlak yang terpuji, yaitu janganlah kamu marah, meskipun kamu mampu melampiaskannya."

Setiap muslim dituntut untuk berperilaku dan berakhlak islami, dan salah satu tanda ketaqwaan seseorang ada pada kemampuannya untuk mengendalikan sikap marah dan itulah sifat penghuni surga (QS. Ali Imran: 133-134).

Meski demikian, ada kondisi-kondisi khusus dimana seseorang dibolehkan untuk marah, yaitu marah untuk membela agama Allah, dan untuk membela kehormatan seorang muslim yang diinjak-injak. Dalam kondisi seperti itu marah menjadi suatu tindakan yang terpuji. Allah SWT berfirman, "Perangilah mereka niscaya Allah akan menyiksa mereka dengan (perantaraan) teman-temanmu dan Allah akan menghinakan mereka dan menolong kamu terhadap mereka, melegakan hati orang-orang beriman dan menghilangkan kemarahan mereka." (QS Taubah : 15) Dalam sebuah riwayat disebutkan bahwa Rasulullah Saw tidak pernah marah, namun jika larangan Allah dilanggar maka tidak ada sesuatu pun yang dapat meredam kemarahannya. (HR. Bukhori dan Muslim).

Semoga Allah menjauhkan kita dari sifat marah dan menjadikan kita lebih dewasa dalam segala hal. Amin.



Foto: Syf

# *Spicy Noodle*

## **Bahan:**

- 1 bungkus mie telur
- 3 bawang merah
- 1 bawang putih
- 2 biji cabai (sesuai selera)
- Udang atau daging ayam dipotong bentuk kubus secukupnya
- Kecap manis secukupnya
- Garam
- Irisan daun bawang untuk garnish

## **Cara Pembuatan:**

- Rebus mie hingga lunak, sisihkan
- Haluskan bawang merah, bawang putih dan cabai
- Tumis bumbu halus hingga layu
- Masukkan udang atau potongan daging ayam
- Masak hingga udang atau daging ayam berubah warna (matang)
- Masukkan mie
- Tambahkan kecap manis dan garam sesuai selera Anda.
- Tambahkan irisan daun bawang, siap disajikan

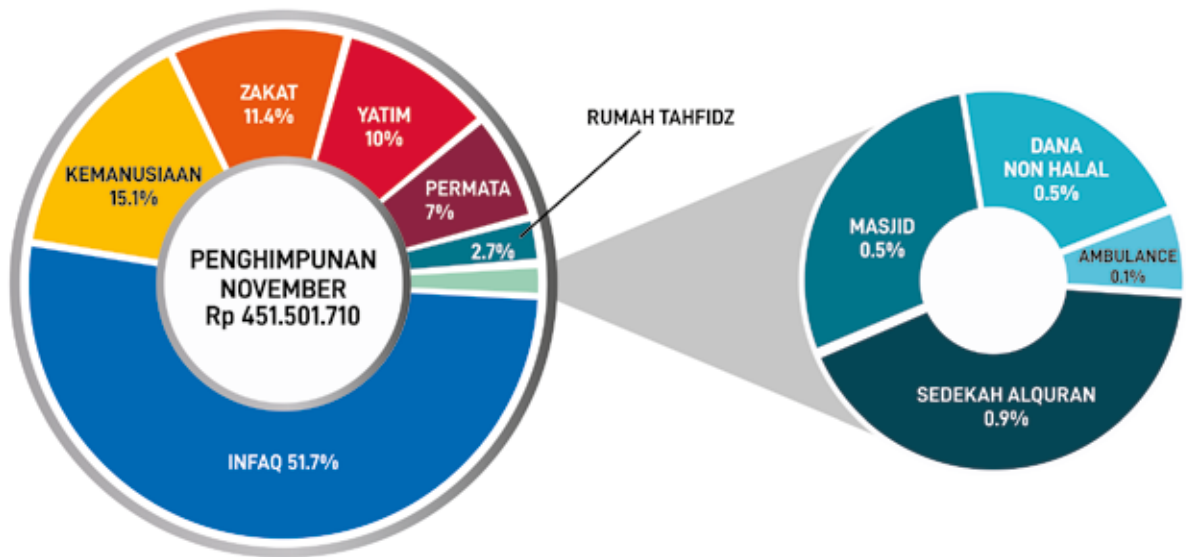


# Laporan Aktivitas

## Yayasan Dana Sosial Al Falah Malang

Penerimaan, Pengeluaran & Saldo Kas/Bank  
Per 25 November 2018

► SALDO AKHIR OKTOBER  
Rp 1.563.769.709

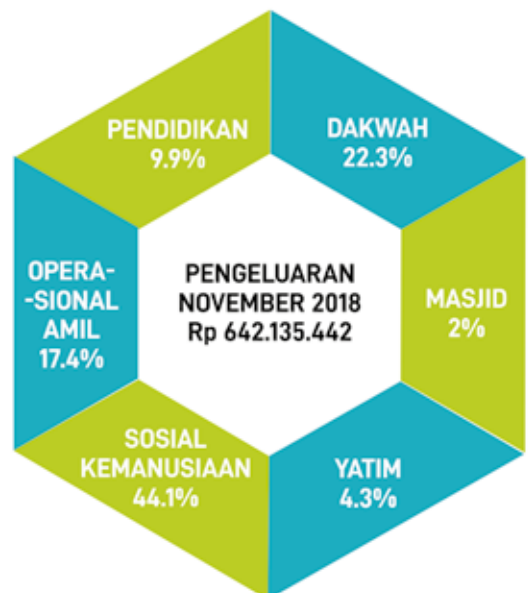


► SALDO DANA SEMENTARA  
Rp 1.373.135.978

► DANA CADANGAN  
PEMBELIAN KANTOR  
Rp 579.805.124

**SALDO AKHIR NOVEMBER**  
Rp 793.330.853

untuk disalurkan di bulan selanjutnya



# YDSF Bantu Pengadaan Pompa Sumur Air Bersih



Foto: Dok. Lembaga

**A**danya krisis air yang melanda wilayah Malang Raya bahkan pada musim hujan, khususnya wilayah Malang Selatan mendorong YDSF Malang untuk melakukan sesuatu demi mengatasi masalah tersebut. Ustad Nurbuat yang juga merupakan mitra da'i di wilayah tersebut, menyampaikan telah melakukan upaya untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan membangun sumur yang digunakan untuk mengalirkan air kepada warga. Tapi ia kesulitan dalam upaya mendistribusikan air tersebut.

Sehingga YDSF Malang melihat potensi untuk pengadaan bantuan sumur dan pipa. Agar air yang ada atau yang sudah ditampung yang lokasinya dekat sumber air mampu dinikmati oleh masyarakat Bantur pada umumnya dan Dusun Durmo pada khususnya. Sumur yang dibantu oleh YDSF Malang merupakan sumur yang telah diwakafkan oleh pemilik lahan (karena sumurnya berlokasi di salah satu lahan milik warga).

Nantinya sumur tersebut akan mengcover kebutuhan air di 1 RT, dengan jumlah 45 KK. Radius cover untuk sumber air tersebut adalah 300 meter. Yang salah satunya nanti akan digunakan untuk mengaliri salah satu masjid mitra YDSF Malang di Kecamatan Bantur, yaitu Masjid Nurul Huda. Terdapat pula sekolah yg nantinya akan mendapat aliran air tersebut, yaitu MI, MTS, dan SMK Nurul Huda yang jumlah total muridnya mencapai 550 anak.

## YDSF Bangun Toilet Sehat untuk Masjid



Foto: Dok. Lembaga

**B**anyak toilet di masjid-masjid masih belum memenuhi standart yg syar'i, seperti tempat buang hadast maupun mandi yang masih terbuka dan kotor dikarenakan jarang dibersihkan hingga banyak lumut. YDSF Malang, bersama APSANI (Asosiasi Pengelola Sanitasi) melihat di daerah Kabupaten Malang yaitu di Kecamatan Dampit, ada sebuah masjid di Dusun Pagungsari, Desa Baturetno, Kecamatan Dampit yang cukup memprihatinkan dengan salah satu kondisi kamar

mandi wanitanya yang tanpa atap dan tanpa dinding, serta dari segi kebersihan tergolong masih kurang terjaga. Hal ini memang membuat para jamaah menjadi kurang semangat atau segan untuk datang ke masjid. YDSF Malang bekerjasama dengan PERSAKMI berupaya membantu terpenuhinya jamban sehat tersebut bagi warga yang selama ini masih membuang hajat di tanah dan sungai yang menjadi penyebab mudahnya penyebaran berbagai penyakit diare dan kolera serta pencemaran lingkungan.

Untuk masjid tersebut sudah tergolong masjid yang ramai. Jika sholat wajib 5 waktu ada sekitar 10-15 jamaah yang mengikuti sholat tepat waktu, sedangkan untuk sholat Jumatsampai 100 orang lebih. Rumah penduduknya rata rata jauh dari masjid, tetapi semangat anak anaknya untuk mengaji setiap sore di TPQ sebanyak 20 - 25 anak. Sehingga dengan aktivitas masjid yang cukup banyak dibutuhkan adanya renovasi dan pembangunan jamban yg layak untuk toilet serta kamar mandinya. Harapannya nanti jamaah bisa menjadi lebih semangat dan meningkat kualitas ibadahnya, karena masjid yg mereka jadikan tempat sholat nyaman dan bersih.

# Mendidik Buah Hati di Era Milenial



Foto: Syf

Di era milenial ini, orang tua dituntut untuk lebih mampu berada di depan dalam mendidik dan mengasuh anak. Pasalnya, digitalisasi segala aspek kehidupan telah berkembang di Indonesia, khususnya di wilayah Malang. Mengacu pada hal tersebut, YDSF Malang berkolaborasi dengan Ikatan Alumni Sekolah Ibu (IASI) dan Majelis Taklim Perindu Syurga Masjid Al Muhajirin Griyashanta Eksekutif mengadakan kajian spesial parenting

dengan tema "Mendidik Buah Hati di era Milenial" pada Ahad (13/1) lalu. Dalam kajian ini, beberapa santri Griya Tahfidz Balita (Gritaba) YDSF Malang tampil dengan penuh percaya diri melafalkan beberapa ayat dari surat Al Baqarah sebagai pembuka acara. Kajian tersebut menghadirkan sosok ayah, penulis, motivator, serta pembicara Nasional dari Surabaya, yakni Ustadz Ir. H. Misbahul Huda, MBA. Sekitar kurang lebih 100 jamaah yang hadir pun menyimak dengan seksama setiap penjelasan yang disampaikan. Pemateri menerangkan bagaimana cara mempersiapkan anak berbasis spiritual. "Aspek spiritual tidak boleh dilupakan, karena dapat memperkuat dukungan dalam mempersiapkan anak-anak milenial yang harusnya tidak hanya cukup dengan cerdas intelektual," tuturnya menjelaskan. Agenda ini dimulai pukul 08.00 hingga menjelang dzuhur sekitar pukul 11.00 WIB.

Meluangkan waktu bersama keluarga memang sangat mengasyikkan, apalagi dilakukan di tempat terbuka yang menyatu dengan alam. Seperti yang dilakukan oleh para siswa dan orangtua dari TK PAUD Enggal Permata, karangploso pada Ahad (6/1) lalu. YDSF Malang berkesempatan memberi *outbound* edukatif kepada para orangtua. Sebanyak 36 peserta yang merupakan wali murid dari anak-anak tampak antusias melakukan berbagai macam instruksi dan permainan yang diberikan langsung oleh direktur YDSF Malang, Agung Wicaksono, ST. Agenda outbound ini mengambil tempat di salah satu wisata alam di Malang yakni Sumber Jeruk. Lokasinya bersebelahan dengan Sumber Maron, Pagelaran. Tawa dan teriakan heboh para

## Outbound Edukatif di Sumber Jeruk



Foto: Syf

peserta meriuhkan suasana di pagi hingga siang kala itu. Meskipun cuaca cukup terik, namun para peserta tetap bersemangat dan menikmati permainan yang menguji ketangkasan dan kerjasama. Agenda ini ditutup dengan kegiatan tubing di Sumber Jeruk yang lokasinya memang tepat bersebelahan dengan tempat kegiatan *outbound*.



## YDSF Terjunkan Tim Kemanusiaan di Banjir Banten



Foto: Dok. Lembaga

Labuan, Banten (26/12) Hujan yang mengguyur L semalaman belum juga reda. Akibatnya air pun menggenang dan ketinggian air mencapai paha orang dewasa. Warga terpaksa mengungsi di masjid-masjid dan area-area yang tidak terdampak banjir. Kondisi ini sudah berlangsung selama 3 hari, karena jebolnya tanggul yang tak bisa menampung air hujan. Banjir ini merupakan banjir terparah yang dialami warga Labuan semenjak banjir tahun 2010 lalu. Tim YDSF terus bergerak untuk membantu dan memberikan kemudahan kepada warga pengungsi termasuk mendistribusikan bahan pangan yang sangat urgent dibutuhkan oleh mereka seperti mie instan, pakaian layak pakai, selimut, obat-obatan, susu, popok dan air mineral. Semoga musibah ini semakin membuat kita lebih waspada dan lebih peduli serta menjaga lingkungan kita.

Liburan bersama keluarga yang dikemas bernafaskan Islam L bisa jadi cukup menarik bagi sebagian orang. Tidak hanya mengedepankan kesenangan jasmani namun juga mampu menyegarkan dan meningkatkan nilai-nilai spiritual keislaman serta merefresh keharmonisan keluarga. Agenda yang bertajuk Moslem Family Camp yang digagas oleh IASI (Ikatan Alumni Sekolah Ibu) pada Jumat-Ahad (21-23/12) lalu ini di asuh langsung oleh ustadz Jalaludin dan ustadzah Maya selama tiga hari di Club Bunga Resort Batu. Berbagai macam materi tentang parenting disajikan secara lengkap oleh pemateri yang memang sepasang suami istri ini. Alhamdulillah YDSF Malang berkesempatan mengisi acara dan mengajak seluruh peserta untuk peduli, berempati terhadap saudara muslim UIGHUR yang sedang tertindas dan terbelenggu kebebasannya dalam menjalankan ibadah dan kegiatan keislaman. Dalam sesi ini terkumpul donasi tunai sebesar 10 juta lebih dan beberapa komitmen.

## IASI Memupuk Cinta Menuai Surga



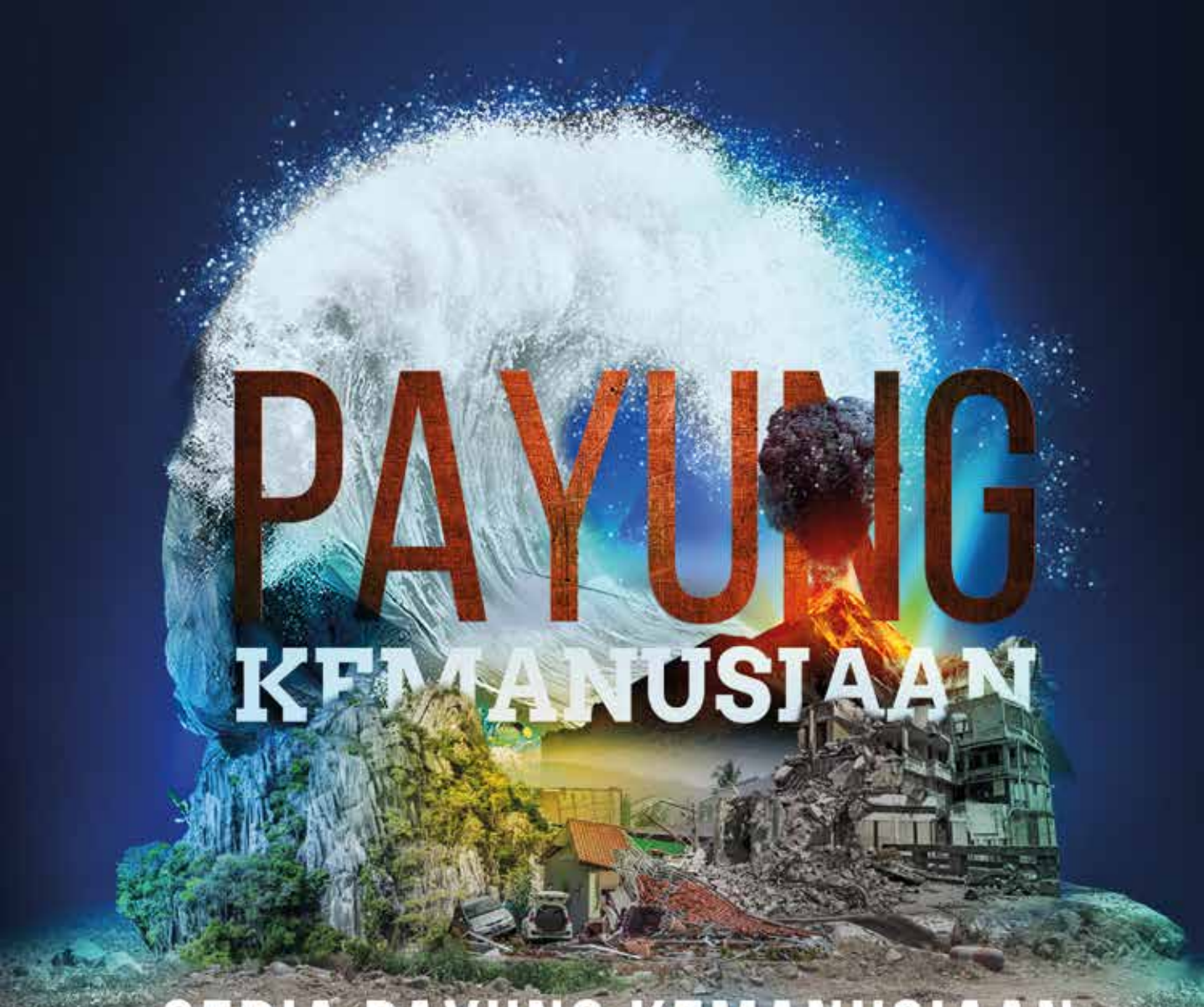
Foto: Dok. Lembaga

## Belanja Berpahala bersama SDIT Ibnu Hajar



Foto: Dok. Lembaga

SDIT Ibnu Hajar kota Batu memiliki program kesiswaan yang S bertajuk "Belanja Berpahala untuk Donasi Kemanusiaan". Kegiatan ini merupakan event tahunan yang dilaksanakan mulai tahun 2016 lalu di bawah koordinasi bidang kesiswaan SDIT Ibnu Hajar. Dalam rangka untuk meningkatkan profesionalisme dan akuntabilitas kegiatan donasi, maka SDIT Ibnu Hajar bekerjasama dengan YDSF Malang untuk menyalurkan hasil donasi kegiatan belanja berpahala tahun 2018. Kegiatan belanja berpahala untuk donasi kemanusiaan melibatkan peran aktif siswa jenjang kelas atas (kelas V dan VI). Salah satu motivasi yang menguatkan kegiatan belanja berpahala tahun 2018 adalah panggilan hati untuk turut berpartisipasi dalam membantu saudara-saudara yang terkena musibah bencana alam di Palu, Donggala serta tragedi kemanusiaan saudara muslim Uighur di Cina. Akhirnya pada Sabtu (22/12) lalu atas ridho Allah, tim belanja berpahala SDIT Ibnu Hajar menyalurkan Rp. 2.215.000,00 melalui YDSF Malang dari para donatur cilik SDIT Ibnu Hajar.



# PAYUNG KEMANUSIAAN

**SEDIA PAYUNG KEMANUSIAAN  
SEBELUM HUJAN.**

 **BNI 5757585855**  
Syariah



**KONFIRMASI TRANSFER**  
**0813 3395 1332**  
**(YDSF MALANG)**

**DENGAN PAYUNG KEMANUSIAAN, ANCANG-ANCANG MAKIN MAKSIMAL. BISMILLAH**



# Raih Hasil Maksimal dengan Pelayanan Prima

Oleh: Hairunnisa Rismawati  
Manajer Dept. Penghimpunan YDSF Malang

Pelayanan prima adalah hal yang wajib dilakukan sebuah perusahaan. Memberikan pelayanan prima mutlak harus dimiliki oleh pegawai instansi maupun lembaga, mulai dari tingkat paling rendah sampai paling tinggi. Semua harus mampu memberikan pelayanan prima.

Pelayanan prima atau *excellent service* adalah suatu sikap atau cara dalam melayani pelanggan secara memuaskan. Pelayanan prima merupakan suatu pelayanan terbaik, melebihi dari pelayanan yang lalu. Layanan dan dukungan kepada pelanggan dapat bermakna sebagai suatu bentuk layanan yang memberikan kepuasan kepada pelanggan, selalu dekat dengan pelanggan, sehingga kesan yang menyenangkan akan selalu diingat oleh pelanggannya.

Pelayanan prima akan membuat pelanggan merasa puas sehingga menjadi setia dan bertahan serta enggan beralih ke kompetitor sejenis. Dan perlu diingat bahwa pelayanan prima ini tidak boleh dilupakan meskipun perusahaan sudah berada di top level. Merasa sangat dibutuhkan pelanggan tanpa disadari kita sedang menghancurkan bisnis yang sedang dijalankan. Keberhasilan bisnis kita tidak jauh dari peranan kita melayani pelanggan, apa pun bidang usahanya.

Pada dasarnya pelayanan prima yang ditujukan kepada publik mengandung beberapa aspek yaitu: Kemampuan yang profesional, kemauan yang teguh dan sikap yang ikhlas tulus, senang membantu menyelesaikan kepentingan, keluhan, memuaskan kebutuhan pelanggan dengan memberikan pelayanan yang terbaik.

Agar kita dapat memberikan pelayanan yang memuaskan, maka langkah utamanya adalah mengenal karakteristik klien. Kecermatan dan ketepatan dalam mengenal karakteristik klien adalah modal awal dari sebuah pelayanan yang bermutu tinggi. Untuk mengetahui hasil pelayanan prima, kita dapat mengukurnya berdasarkan tingkat kepuasan pelanggan (*customer satisfaction*). Kepuasan yang dimaksud adalah tingkat perasaan seseorang setelah membandingkan hasil/ kinerja yang dirasakan dengan harapannya, dengan diasumsikan bahwa:

1. Jika kinerja di bawah harapan, maka pelanggan akan merasa kecewa.
2. Jika kinerja sesuai harapan, maka pelanggan akan merasa puas.
3. Jika kinerja melebihi harapan, maka pelanggan akan sangat puas.

Kepuasan pelanggan merupakan tujuan utama pelayanan prima. Maka kita wajib berupaya memuaskan pelanggan. Kepuasan pelanggan dapat dicapai apabila *frontliner* mengetahui siapa pelanggannya, baik pelanggan internal maupun pelanggan external.



Foto: Syf



# Ingin Jadi Hafidzah dan Bertemu Ayah di Surga



Foto: Syf

Menjadi penghafal Al Quran sejak kecil adalah salah satu impian para orangtua yang sudah mulai banyak diwujudkan. Seperti Nafisah Ali Sayyid, gadis kecil yang sudah mulai menghafal Al Quran di usianya yang masih 5 tahun. Salah satu motivasi terbesarnya adalah, ia ingin segera bertemu dengan ayahnya di suatu tempat terbaik yang sering disebut oleh ibunya dengan surga.

Nafisah merupakan salah satu santri dari Griya Tahfidz Balita (Gritaba) YDSF Malang yang aktif sejak Januari 2018. Saat ini ia sedang menyelesaikan level 3 yang artinya ia sudah hafal juz 30, 29 dan juz 1. Gadis kelahiran 2013 ini merupakan anak yang aktif dan suka bertanya. "Anak ini banyak tingkahnya Mas, di rumah juga suka sekali bertanya tentang ini dan itu," ungkap Aisyah, ibunya.

Nafisah merupakan anak terakhir dari tujuh bersaudara. Namun diusianya yang saat itu masih 2 tahun, Ayahnya mengalami penyumbatan pembuluh darah di otak dan Allah berkehendak untuk memanggil ayah tercintanya pada 2015.

Menurut cerita ibunya, Nafisah terkadang masih bertanya tentang keberadaan ayahnya. Ketika melihat ayah dari temannya di sebelah rumah yang pulang bekerja, ia bertanya kepada ibunya di mana ayahnya berada. Bahkan Nafisah juga pernah memanggil penjual kentang goreng keliling dengan sebutan ayah.

Ibunya pun memberitahunya bahwa itu bukan ayahnya. "Nafisah, itu bukan ayah Nafisah. Ayah Nafisah sudah meninggal. Ayah Nafisah sudah berada di surga," jelas ibunya. "Aku ingin ketemu ayah, gimana cara ketemu ayah?," tanya Nafisah. "Ya Nafisah hafalkan Qur'an dulu sampai 30 juz, nanti biar bisa ketemu ayah," tutur ibunya mencoba memberikan motivasi.

Sejak saat itu, Nafisah selalu bersemangat dalam menghafal. Sebelumnya ia harus diiming-imingi mainan agar mau muroja'ah dan setoran. Sekarang ia yang meminta bahkan menagih ibunya untuk menyimaknya dan mendengar setoran hafalannya. Saat ini cita-cita gadis kecil ini hanya satu, yaitu ia sangat ingin bertemu dengan ayahnya di surga./Syf



# Law of Growth



**Pengasuh Rubrik: Fitra Jaya Saleh**  
Trainer Bisnis Nasional, Penggiat UKM, CEO Pondok Preneur,  
Owner Raihanshop.com, Pembina lebih dari 16.000 reseller

Ketika mudik Anda reuni? Saya juga. Berkumpul dengan teman-teman ketika SD sampai SMA. *Gokil banget* ketika bertemu, saya lupa nama-nama mereka dan ingatan tentang wajah pun samar samar. Butuh waktu untuk mengingatnya.

Mendengar kisah sukses teman-teman sangat mengasyikkan. Banyak alasan kesuksesan mereka, ada yang karena sekolah ke luar daerah. Ada juga yang berani mengambil proyek-proyek pemerintah dan akhirnya dihadapkan pada masalah, namun mendapatkan banyak pelajaran berharga. Ada yang sukses, karena berani mengambil keputusan besar.

Berbeda dengan kisah mereka yang tidak sukses atau yang kehidupannya biasa saja. Ceritanya biasa-biasa saja, tidak melakukan apa-apa, kerja rutin sehari-hari, tidak mengambil keputusan besar, pun tidak belajar kemana-mana.

Ketika Anda reuni, mungkin juga akan menemukan kisah teman yang sama seperti saya. Kira-kira kita berada di kondisi yang mana? Sukses atau tidak sukses.

Apa alasan di balik kisah sukses dan tidak sukses. Untuk menjelaskan fenomena ini, ada sebuah hukum namanya LAW OF GROWTH.

Hukum ini mengatakan bahwa pertumbuhan kapasitas seseorang itu tidak otomatis, pertumbuhan tidak terjadi secara dengan sendirinya. Kita tidak tiba-tiba menjadi lebih pintar dan lebih sukses. Umur bertambah otomatis tapi kapasitas tidak.

Kapasitas tidak bertumbuh artinya kesuksesan tidak bertambah. Satu satunya hal yang pasti dalam kehidupan kita hanyalah kematian. Bahwa kita akhirnya akan mati, tapi bertumbuh itu adalah sebuah pilihan.

Ada orang yang bertumbuh kapasitas dirinya, karena dia melakukan sesuatu. Dan ada yang tidak bertumbuh karena tidak melakukan apapun. Orang yang tidak bertumbuh, maka tidak akan menjadi apa-apa, tidak

berubah dari tahun ke tahun.

Sedangkan orang yang bertumbuh, karena mereka melakukan sesuatu untuk menambah kapasitas dan akhirnya menjadi lebih sukses.

Sekarang, pertanyaan pentingnya adalah *"What's your personal GROWTH plan?"* Apa rencana pertumbuhan pribadi Anda? Apa yang kamu lakukan agar bertumbuh?

Tahun depan, kita akan reuni lagi dengan kondisi yang sama atau telah berubah?

Tulisan ini bukan tentang reuni, tapi tentang pertumbuhan. Jika kita ingin lebih sukses dan berhasil di tahun depan, maka kita mau tidak mau harus bertumbuh dengan belajar, berani mengambil langkah besar dan keputusan besar, berani menghadapi masalah-masalah untuk mendewasakan.

Namun, jika kita ingin setiap tahun biasa-biasa saja, tidak menjadi siapa-siapa, maka jangan lakukan apapun. Tentu saja ini bukan saran saya.

Sekali lagi, apa rencana besar pertumbuhan Anda yang membuat perbedaan besar di tahun depan? Semoga ada yang bisa direnungkan dari tulisan sederhana ini. BERANILAH *guys!* Salam sukses.



# RELAWAN KEMANUSIAAN UNIT AKSI CEPAT

Menurut BNPB, tahun 2019 Indonesia diprediksi memiliki 2.500 kejadian bencana alam. Sebagai bentuk responnya, SIGAP mengajak anda untuk terlibat sebagai relawan kebencanaan YDSF



## Persyaratan:

- laki-laki muslim
- memiliki *Spirit Humanity* tinggi
- usia 18-35 tahun
- komitmen minimal 1 tahun
- mampu bekerja secara *team*
- komunikatif



## Benefit

- Sertifikat Pelatihan / Keahlian
- Fee / mukafaah relawan



Segera daftarkan diri Anda dengan

cara klik link :

[http://bit.ly/UAC2019\\_YDSFMLG](http://bit.ly/UAC2019_YDSFMLG)



Atau SMS dengan ketik

"SIGAP2019#NAMA#USIA#KEAHLIAN"

dan kirim ke 0813-3395-1332 (YDSF).



**Sedekah Menghapus Dosa**

*"Sedekah itu dapat menghapus dosa sebagaimana air memadamkan api"*  
(HR. At-Tirmidzi).

**Ajak saudara kita rame-rame bersedekah melalui YDSF MALANG**



## YAYASAN DANA SOSIAL ALFALAH

Jl. Kahuripan 12 Malang, Telp. (0341)340327/ 081333951332 Fax (0341) 340349  
email: ydsfmalang@yahoo.co.id; <http://www.ydsf-malang.or.id>

**Bismillahirrahmanirrahim**, kami yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Lengkap \_\_\_\_\_ TTL : \_\_\_\_\_ L/P \_\_\_\_\_

Profesi \_\_\_\_\_

Instansi \_\_\_\_\_

Alamat Ambil \_\_\_\_\_ Kec. \_\_\_\_\_

Telp/HP \_\_\_\_\_

Dengan ini bermaksud menyalurkan dana ☐ Infaq/Shodaqoh ☐ Zakat ☐ Permata ☐ Yatim \_\_\_\_\_

Jumlah: Rp. \_\_\_\_\_ Terbilang \_\_\_\_\_

## Cara pembayaran melalui:

☐ Ke Rekening YDSF di bank : \_\_\_\_\_

☐ Diantar langsung

☐ Diambil petugas setiap tanggal: ☐ 1-10 ☐ 11-20 ☐ 21-31

## FORMULIR DONATUR BARU

|            |   |       |  |
|------------|---|-------|--|
| *) No Kwsn |   |       |  |
| Kodep      | / | Kodej |  |
|            |   |       |  |

|           |  |   |  |   |  |  |
|-----------|--|---|--|---|--|--|
| Tanggal   |  | / |  | / |  |  |
| Donatur,  |  |   |  |   |  |  |
| ( _____ ) |  |   |  |   |  |  |

DATA DI ATAS HARAP DIISI LENGKAP

\*) diisi oleh Petugas

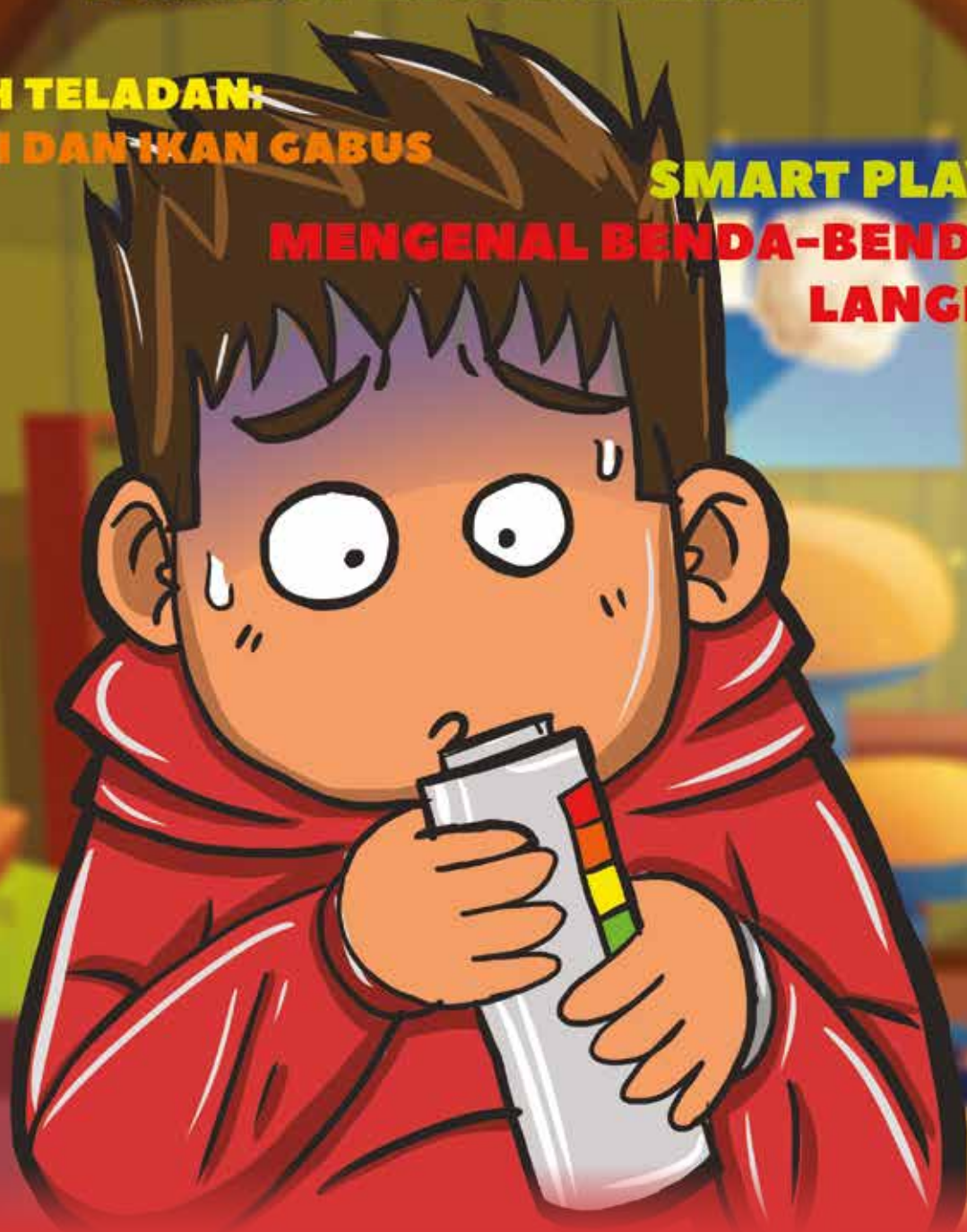


# superkids

**KINDI:**  
**TERMOS PENGUBAH RASA**

**KISAH TELADAN:**  
**TUPAI DAN IKAN GABUS**

**SMART PLAY:**  
**MENGENAL BENDA-BENDA  
LANGIT**



# Tupai dan Ikan Gabus

Pada zaman dulu kala, hiduplah dua sahabat di suatu telaga yaitu Ikan gabus dan tupai. persahabatan mereka yang kuat itu sudah mereka jalin sudah sangat lama dan penuh dengan kesetiaan. Apabila salah satu sahabat mereka sedang dalam kesusahan mereka saling membantu, seperti itulah persahabatan Ikan dan tupai terjalin selama bertahun-tahun.

Suatu hari si ikan gabus jatuh sakit, kondisi badannya sungguh sangat memprihatinkan. Si ikan gabus sangat terlihat lemah dan tidak bisa berbuat apa - apa. Tupai pun dengan setia menemani sahabatnya itu yang sedang sakit.

"Gabus, aku akan menemani sampai kau sembuh wahai sahabatku," ucap si tupai kepada si ikan gabus

"terima kasih sahabat, engkau memang terbaik ku tupai....," Jawab si gabus dengan nada lemah

"Gabus, sekarang kau harus makan dahulu, agar kau bisa cepat sembuh," si tupai membujuk agar si ikan gabus mau makan karena dari tadi si ikan tidak mau makan. Namun tetap si ikan gabus menggelengkan kepalanya sambil berkata "Aku tidak ingin makan, rasanya semua makanan tidak enak di mulut ku tupai," ucap ikan sambil menolak si suapi oleh si tupai.

"Apakah kau ingin makan makanan yang lain, yang penting kau mau makan? katakan lah sahabatku, aku akan mencarikannya untuk mu,"

tawaran si tupai kepada si ikan gabus.

"Benarkah wahai sahabat ku, kau mau mencarikannya untuk ku?" tanya si ikan gabus.

"Benar sahabatku, aku akan mencarikannya untuk mu, yang penting kau mau makan agar kau cepat sembuh dan kita bisa bermain bersama lagi," jawab si tupai dengan meyakinkan

"Tupai, aku hanya ingin makan jika makananku hati ikan Hiu," ucap si ikan gabus

Mendengar permintaan si ikan gabus si tupai pun kaget dan terperanjat. Si tupai menyadari sangat sukar sebenarnya memenuhi keinginan sahabat karib nya itu. Ikan Hiu merupakan ikan yang sangat buas dan besar mengerikan pula, dan dia hidup di lautan lepas.

Akan tetapi Si tupai sudah terlanjur menyanggupi permintaan dari sahabatnya itu.

"Baiklah gabus, aku akan berusaha mendapatkannya untuk mu." jawab si tupai.

Situpai pun berpikir keras untuk bis mendapatkan hati Hiu, dan pada akhirnya si tupai pun mendapatkan ide untuk memenuhi keinginan dari sahabat baiknya itu

Si tupai pun mulai melompat dari satu pohon ke pohon lainnya, melakukan ide rencananya. Hingga dia tiba di satu pohon kelapa dengan



btang menjrok kearah laut. Dalam aksinya si tupai pun mulai melubangi sebuah biji kelapa dengan sangat hati-hati. dikeluarkan nya air dari dalam kelapa itu. dan ia pun lalu masuk ke dalam biji kelapa itu. Dari dalam kelapa ia bisa menggerogoti buah kelapa untuk mengisi perut nya.

"Dengan cara ini aku dapat bertahan hidup di lautan lepas" pikir si tupai

Tidak lama buah kelapa yang di masuki si tupai pun terlepas dari tangkainya dan tercebur ke laut, terlihat ombak di laut itu sangat besar sehingga tidak lama kemudian buah kelapa itu sudah sampai di tengah lautan lepas. Tiba - tiba se ekor ikan hiu besar datang dan menelan biji kelapa itu utuh-utuh. Ketika si tupai sudah berada di dalam perut ikan hiu itu, situpai pun mulai menggigiti hati si ikan Hiu. Si ikan hiu pun mengglepar-glepar sampai ke pesisir pantai.

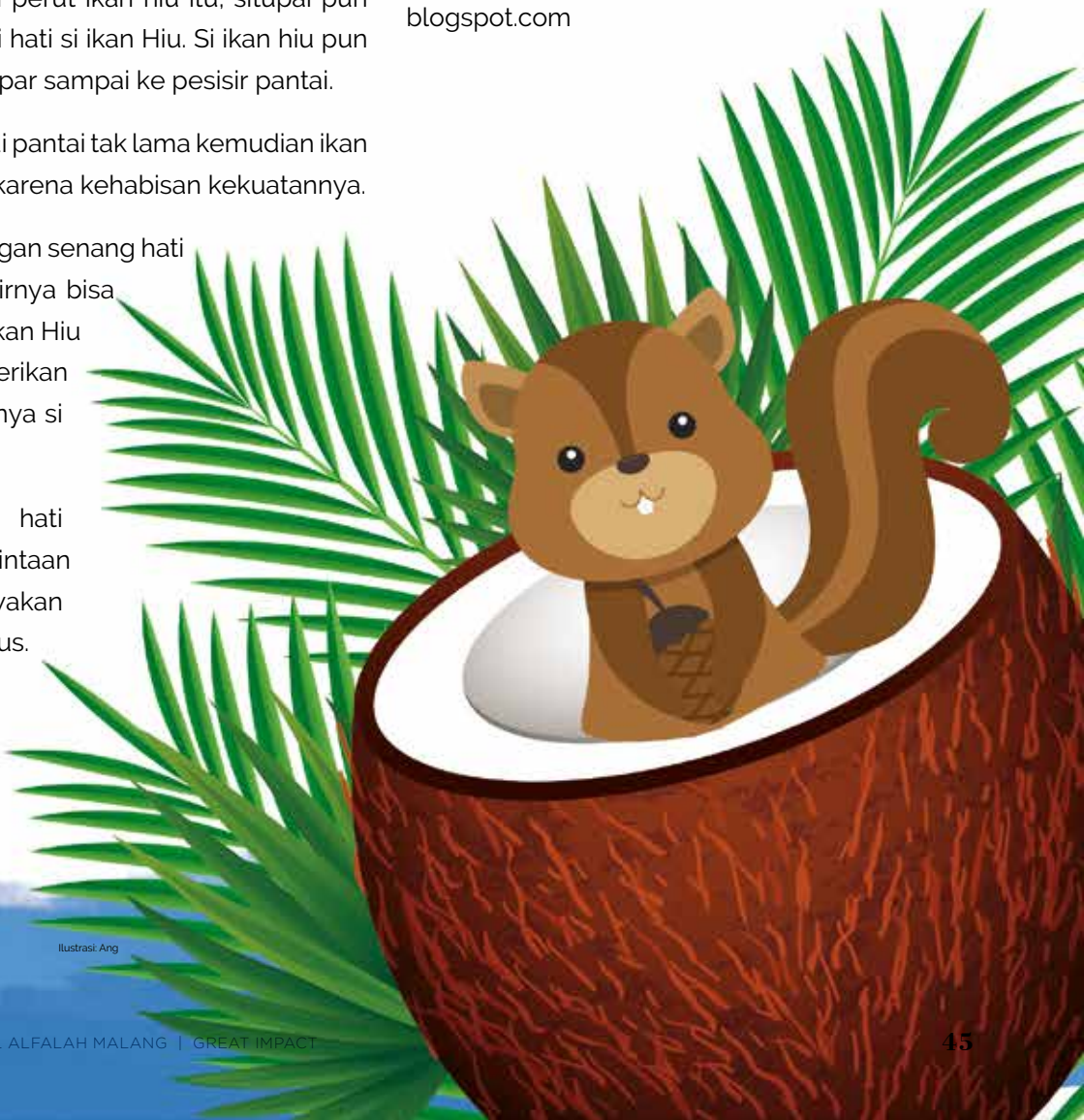
sesampainya di pantai tak lama kemudian ikan hiu itu pun mati karena kehabisan kekuatannya.

Kemudian dengan senang hati si tupai pun akhirnya bisa membawa hati ikan Hiu itu untuk di berikan kepada sahabatnya si ikan gabus.

"Gabus, ini hati ikan Hiu permintaan mu, aku bawakan untuk mu gabus. c e p a t l a h kau makan sahabatku" kata si tupai pada si ikan gabus

Si ikan gabus pun dengan suka cita menerimanya lalu ia pun memakannya. Kajadian menakjubkan pun terjadi setelah si gabus memakan hati ikan hiu itu. Si ikan gabus menjadi sembuh total, ia meloncat - loncat dengan gembiranya

"Tupaisahabatku,terimakasihohsahabatku....., terimakasih... dan sekarang aku sudah sembuh tupai...!" seru si ikan gabus dengan gembira. Mendengar itu si tupai un ikut turut senang. Dan si ikan gabus pun berkata kepada si tupai "Tupai jika kau di kemudian hari mendapat kesulitan dan butuh pertolongan ku, silakan kau katakan tupai" kata si ikan gabus kepada tupai. Dan mereka pun bersahabat dalam bahagia dan penuh kedamaian. /didongeng. blogspot.com



Ilustrasi: Ang



Affan Hilmi Arkananta



Cetta Kaylatheefa



Faḍrina Kirana Ramadhani



Nicky Alana Bagas A



Nala (TK B)



Lukluk Makrufatul Azizah



Nuraini Syimah Beslik



Rania Zahir



Syaḍa Tsania Fitriani



Yus Javier Hafizh Tamami

Selamat kepada **Yus Javier Hafizh Tamami!** Karya kamu menjadi karya pilihan dan berhak mendapatkan souvenir dari YDSF Malang.



## MENGENAL

## BENDA-BENDA LANGIT

Benda-benda langit adalah sebutan bagi semua benda yang ada di langit (luar angkasa). Contoh benda langit adalah planet, satelit, bintang, nebula, galaksi, asteroid, meteoroid, Sistem Keplanetan, Komet, Debu antariksa, Gugus galaksi, Lubang hitam, Supernova dll.



(Gambarlah Bendanya Di Tempat Yang Disediakan)

### KOMET

Komet adalah benda langit yang mengelilingi matahari dengan garis edar berbentuk lonjong atau parabolis atau hiperbolis. Kata komet berasal dari bahasa Yunani yang berarti rambut panjang. Istilah lainnya adalah bintang berekor, itu adalah istilah yang salah karena komet bukanlah bintang. Dan orang Jawa menyebutnya sebagai lintang kemukus karena memiliki ekor seperti buah kemukus yang telah dikeringkan.



### METEOR

adalah penampakan jalur jatuhnya meteoroid ke atmosfer bumi, lazim disebut sebagai bintang jatuh. Penampakan tersebut disebabkan oleh panas yang dihasilkan oleh tekanan ram (bukan oleh gesekan, sebagaimana anggapan umum sebelum ini) pada saat meteoroid memasuki atmosfer.



### GALAKSI

Galaksi adalah sebuah sistem masif yang terikat gaya gravitasi yang terdiri atas bintang (dengan segala bentuk manifestasinya, antara lain bintang neutron dan lubang hitam), gas dan debu medium antarbintang, dan materi gelap-komponen yang penting namun belum begitu dimengerti.





WARNAI DAN DAPATKAN HADIAHNYA!! MAKSIMAL 10 MARET

Redaksi Al Falah Malang: Jl. Kahuripan No. 12 Malang



Isi TTS-nya dan kirimkan ke kantor YDSF Malang  
 jl. Kahuripan No. 12 Malang

maksimal tanggal **10 MARET 2019**

dapatkan hadiah menarik untuk 1 pemenang beruntung  
 jangan lupa

sertakan kupon tts di pojok kiri atas amplop yaa....

## QUESTION

### ACROSS

1. The prophet who was given a miracle splitting the sea is.
4. An name in the Qur'an is defined as...
5. An-Nas in the Qur'an is interpreted as..
6. The meaning of Al Mulk is
7. Reading the Qur'an until it's finished is called..
8. How many pillars of Islam?

### DOWN

2. Fasting in Arabic called as..
3. When the body lacks of water is called..

### Jawaban TTS Desember 2018

1. Who was the first person to call the Azan in Islam? - BILAL
3. How many Fard rak'ah does Asr prayer have? - FOUR
5. What is the name of the meal you break you fast? - IFTAR
7. When entering the masjid, which foot should you set in first? - RIGHT
2. What was the first surat in Alquran? - AL-FATIHAH
4. What was the name of the angel who came to Prophet Muhammad, in the Cave Hira? - JIBRIL
6. Who was the first human? - ADAM
8. How many Fard rak'ah does magrib prayer have? - THREE

# Bahasa Arab



عَسِيرٌ

Susah/sulit



عَصِيرٌ

Jus

العَالَمُ

Dunia



الْعِلْمُ

Ilmu

جَمَالٌ

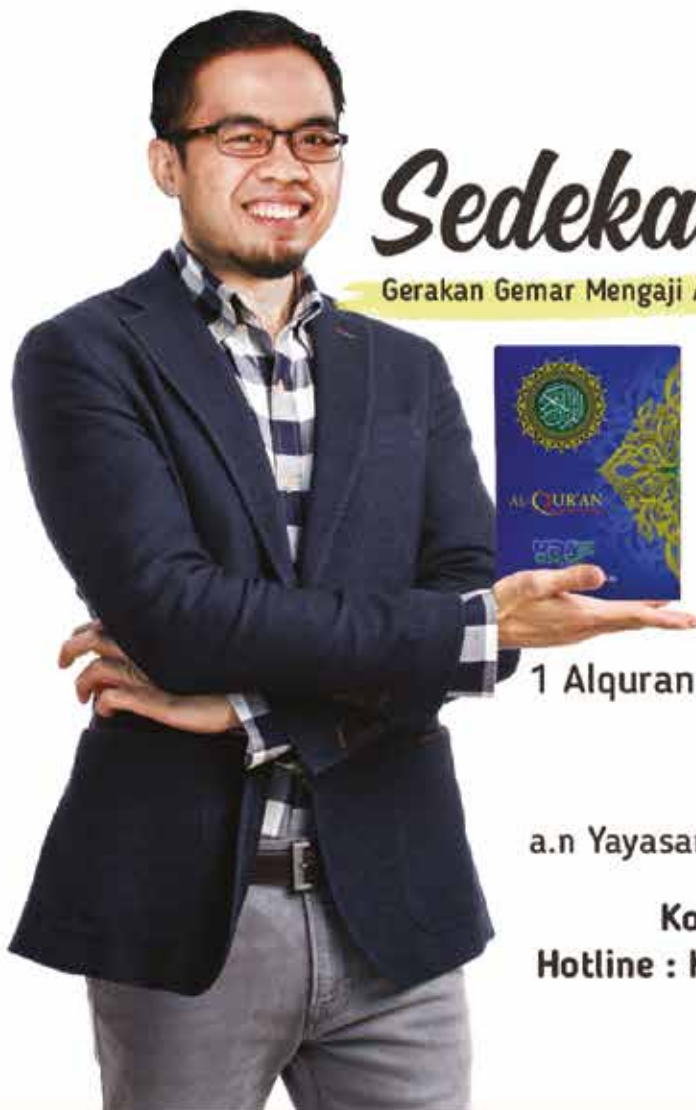
Kecantikan



جَمَلٌ

Unta





# Sedekah Al Quran

Gerakan Gemar Mengaji Al-Quran melalui Program Sedekah Al-Quran



**RP.150.000**  
**2 ALQURAN**

1 Al-Quran akan disalurkan  
di TPQ/Masjid/Mushola/ponpes  
1 Alquran menjadi milik yang bersedekah \*

Rekening

**BNI Syariah 5757585855**

a.n Yayasan Dana sosial Al-Falah (YDSF) Malang

Konfirmasi transfer : 081333951332

Hotline : Kantor YDSF Malang (0341)340327

\* Alquran bisa juga disedekahkan kembali

[www.ydsf-malang.or.id](http://www.ydsf-malang.or.id)



MEMBUKA PROGRAM

# BIJAQ

(Bimbingan Belajar  
Al Qur'an)

DI MASJID AHMAD YANI  
Jl. Kahuripan 12 Malang

SETIAP HARI

SENIN - JUM'AT  
PUKUL 08.00-17.00

**DAFTAR  
SEGERA !!!**

Di 0813 3395 1332

**HIDUP BAHAGIA**  
— dengan —  
**AL QUR'AN**





# KIndi

SI ILMUWAN CILIK

## TERMOS PENGUBAH RASA

IDE CERITA & ILLUSTRASI: KAK SYIFA

SUATU HARI KINDI SEDANG MENGERJAKAN TUGASNYA DI DEPAN LAPTOP, TIBA-TIBA HANDPHONE MILIKNYA BERDERING..



HALO ASSALA-MUALAIKUM..  
ADA APA BIM, KOK MALAM-MALAM BEGINI TELFON? ADA YANG BISA KUBANTU?



WA'ALAIKUM SALAM. MAAF YA NDI KALAU GANGGU, AKU BESOK MAU PINJAM TERMOS YANG KEMARIN KAMU BAWA YA. BESOK AKU MAU PIKNIK NIH. KAMU BOLEH IKUT KALAU MAU..



TERMOS PENGUBAH RASA ITU YA. OKE BESOK AMBIL KE RUMAH YA. SEPERTIN-YA, AKU BELUM BISA IKUT BIM. AKU MASIH ADA PEKERJAAN YANG BELUM SELESAI. ADA ALAT BARU NIH YANG SEDANG KUBUAT HEHE..



OKE DEH..  
TERIMA KASIH YA NDI. BESOK PAGI AKU KE SANA..



INI TERMOSNYA, HATI-HATI YA PAKAIN-YA. ITU ADA BATERAINYA. JADI KALAU MAU HABIS, SEGERA DIHARGER BIAR BISA BER-FUNGSI LAGI. KAMU CHARGE DULU YA. ITU HABIS KAYAKNYA. MEMANG-NYA MAU PIKNIK KE MANA?



OKE DEH. SIAP MAU PIKNIK KE GUNUNG BROMO SAMA AYAH DAN IBU MUMPUNG LIBUR.. HEHE..



YA SUDAH. SINI MA. BIAR KUMINUM SEMUA JAMUNYA..



NAH BEGITU DONG. PINTAR. INI KAN JUGA BAIK BUAT TUBUH

TAPI MINUMNYA LEWAT TERMOS INI YA MA. KU-MASUKKAN DULU JAMUNYA KE DALAM TERMOS.



HEHE. TINGGAL DIPENCET WARNA ORANGE, DIKOCOK SEBENTAR, JADI DEH RASA JERUK. HEHEHE..



MMPPGH!!!!!!#\$@#



KENAPA BIM?

AYO SEGERA HABISKAN. BIAR SEGERA BERANGKAT!!



HOOEEK..!! RASANYA PAHIT SEKALI. AKU LUPA MENGISI BATERAI NYA. JADINYA NGGAK FUNGSI DEH.. HADUHH.. HOEK..!!

